

平成20年度
神奈川県立体育センター研究報告書

体育学習における技能の系統に関する研究

(3年継続の2年次)

— 運動の技能の基となる知識を手がかりとして —

神奈川県立体育センター
指導研究部 研修指導室

目 次

【テーマ設定の理由】	1
【目的】	1
【内容及び方法】	1
1 研究内容	1
2 研究期間	1
3 研究方法	1
4 研究成果	2
（1）学習内容の系統に関する理論－中央教育審議会答申に見る研究の意義－	2
ア 知識基盤社会と教えて考えさせる指導	2
イ 発達の段階に応じた各校種間の円滑な接続	2
ウ 体育、保健体育で求められているもの	3
エ 学習内容を特定し配列することの意義	3
オ 学習内容を教える内容としての知識で整理することの意義	4
（2）学習内容を特定し、配列するにあたって根拠とした理論	4
ア 学習内容の捉え方の理論	4
イ 学習内容の抽出の仕方の理論	5
（3）今年度の具体的な作業	5
（4）運動の技能の基となる知識の示し方	6
5 運動の技能の基となる知識の例示	7
（1）基となる知識の整理の考え方	7
（2）基となる知識の例示	8
6 今後の方向性	24
引用・参考文献一覧	24
参考資料 小・中学校学習指導要領解説 体育保健体育編「技能の系統一覧表」	27

体育学習における技能の系統に関する研究

—運動の技能の基となる知識を手がかりとして—
(3年継続の2年次)

研修指導室 野間基子 小野澤克己 江守哲也 石井美乃
瀬戸隆紀 松野 明 瀬尾一幸

【テーマ設定の理由】

60年ぶりの教育基本法の改正を背景に文部科学省から平成20年3月28日に小学校、中学校の新しい学習指導要領が告示され、平成21年3月9日には高等学校の学習指導要領も告示されたところである。今次の改訂における基本的な考え方の礎となる平成20年1月17日の中央教育審議会答申では、「小・中・高校学校の12年間を見通して指導内容の明確化・体系化を図る」ことが提言されている。いうまでもなく現行の学習指導要領においても、体育・保健体育で学習する運動の内容(教材)は、児童生徒の発育発達や運動の系統性を考慮して配列されている。しかし、運動の取り上げ方の弾力化や学び方の重視など自ら学ぶ力の育成を重点に運動を選んで学習できるように例示されていることから、内容の系統的な配列が読み取りにくいことや生徒が未学習の領域・種目を選択する状況もみられ、系統的な指導が難しいとの指摘もされてきた。

このようなことから今回の学習指導要領の改訂では、小・中・高校学校12年間の2年ごとに目標と内容を設定し、「いつ」、「どこ」で、「何」を学ばせるかといった発達段階に応じた指導内容の明確化・体系化が図られた。

そこで、本研究では、改訂学習指導要領に示された技能(運動)の内容における[例示]から「何を教えれば、その動きができるようになるのか」といった運動の技能の基となる知識を特定していくことによって、それぞれの段階で身に付けさせなくてはならない学習内容をより明らかにできるのではないかと考え本テーマを設定した。

【目的】

小・中・高等学校12年間の体育・保健体育の全ての領域・種目の運動の技能の基となる知識を手がかりとして、発達段階に応じたより具体的な学習内容を明らかにすることによって、教育現場における体育指導充実に資するための指導実践資料(体育学習指導ハンドブックー〈仮称〉)作成のための基礎資料を得る。

【内容及び方法】

1 研究内容

改訂学習指導要領に示された各領域・種目における「技能(運動)」に着目し、解説の[例示]で示されている運動やゲームの様相等を実現するために必要な運動の技能の基となる知識を探り系統的に整理し、配列する。

2 研究期間

平成20年4月～平成21年3月(3年継続の2年次)

3 研究方法

- (1) 資料収集・文献研究により、学習内容の系統を整理する意義や根拠(理論)を特定する。
(平成19年)
- (2) 現行の学習指導要領解説に示された技能の内容から各領域、種目で学習内容を技能の系統性を中心に整理する。
(平成19年)

- (3) 小・中学校の学習指導要領の改訂を踏まえて解説を系統的に配列し直し、各領域、種目における技能の解説の〔例示〕で示された運動やゲームの様相等を実現するために必要な運動の技能の基となる知識を特定する。(平成 20 年)
- (4) 高等学校学習指導要領の改訂を踏まえて、小・中・高等学校 12 年間を見通した運動の技能の基となる知識を整理する。(平成 21 年)
- (5) 「体育・保健体育学習ハンドブックー小・中・高等学校の 12 年間の学習内容の整理と学習活動実践モデルー(仮称)」作成のための基礎資料として研究成果のまとめをする。(平成 21 年)

4 研究成果

(1) 学習内容の系統に関する理論ー中央教育審議会答申に見る研究の意義ー

ア 「知識基盤社会」と「教えて考えさせる指導」

平成 20 年 1 月 17 日、中央教育審議会より「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」の答申(以下答申)が文部科学大臣に提出された。

この答申ではまず、変化の激しい時代を担う子どもたちには「ゆとり」と「詰め込み」の二項対立での議論ではなく、基礎的・基本的な知識・技能の習得と、これらを活用する思考力・判断力・表現力等をいわば車の両輪として相互に関連させながら伸ばしていくことが求められていることを指摘した上で、このことは「知識基盤社会」の時代にあってますます重要になっていること、また、このような理解が現段階においても十分に共有されていないことを課題としてあげている。

これらを背景に、学校における指導について、子どもの自主性を尊重する余り、教師が指導を躊躇する状況についても指摘し、「自ら学び自ら考える力を育成する」という学校教育にとっての大きな理念は、日々の授業において、教師が子どもたちに教えることを抑制するよう求めるものではなく、「教えて考えさせる」指導を徹底し、基礎的・基本的な知識・技能の習得を図ることが重要であるとしている。

イ 発達の段階に応じた各校種間の円滑な接続

答申では、それぞれの学校段階においてその役割を果たすことに加え、発達の段階に応じた教育課程の工夫・改善の視点から、各校種間の円滑な接続に留意することが必要であることが強調されている。学校段階において義務教育は、子どもの有する能力を伸ばしつつ、社会において自立的に生きる基礎を培うとともに、国家及び社会の形成者として必要とされる基本的な資質を養うという極めて重要な役割を果たしている。このため、義務教育においては、すべての子どもに一定水準以上の教育を保障すること、高等学校教育では、義務教育の成果を更に発展拡充させて、豊かな人間性等を養い、国家及び社会の形成者として必要な資質を養うことが求められている。

これらの役割を果たすためにも、各校種間の円滑な接続への配慮は不可欠であるといえる。すなわち、小学校から高等学校までを体系的にとらえる視点が今求められているのである。

小学校から中学校への接続では、小学校段階で身に付けた知識・技能の活用といった観点から、単元に応じて小学校段階の教育内容を中学校教育の視点で再度取り上げて指導するといった工夫や教師の相互交流の一層の促進を通し、学習と生活の両面にわたる小・中学校を見渡した効果的な指導が求められている。なお、現在、文部科学省の研究開発学校制度などを活用して、小・中学校の 9 年間を見通した両者の円滑な接続のため取組が行われている。

中学校から高等学校への接続では、中学校においては義務教育段階で身に付けるべき国民としての素養である基礎・基本をしっかりと定着させ、高等学校においては必要に応じたこの基礎・基本を補うことで、円滑な接続の実現が求められている。

ウ 体育、保健体育で求められているもの

答申では、学習指導要領改善の基本方針として、「体育科、保健体育科については、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る」ことを引き続き示した上で、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確化・体系化を図ると述べている。

特に体育では、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る」と述べている。

また、身体能力とは、「体力及び運動の技能により構成されるもの」であり、知識は、「意欲、思考力、運動の技能などと相互に関連しながら、身に付いていくもの」と説明されている。さらに「知識」については、「動きの獲得の過程を通して一層知識の大切さを実感できるような指導が求められる」と述べている。義務教育から、高等学校教育までの学習の積み重ねが、将来充実した生涯スポーツの実践につながるように、各校種、各学年の体育学習で身に付けさせるべき知識を検討し、そこから学習すべき内容と方法を導き出すことで明確化し、各校種、各学年の発達段階に応じてその内容を配列・整理することで体系化することが考えられる。

エ 学習内容を特定し配列することの意義

基礎的・基本的な知識や技能の確実な定着を図るためには、各学校段階での教える内容を明確にすることが不可欠であり、前述のように、答申においても「学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」ことが示されている。

現行学習指導要領においても、体育で学習する運動内容（教材）は、児童生徒の発達や運動の系統性を考慮して各校種により配置されている。しかし、三木は「運動の取り上げ方の弾力化や学び方の重視など、自ら学ぶ力の育成に力点が置かれ、運動を選んで学習できるようにしたことから、系統的な内容の配列が読み取りにくくなっていることも確かである。また、中学校からの選択性においても未学習の種目が選択種目に取り入れられたこともあり、系統的な学習指導がしにくい事実もある」と現状を分析している。

これまでの「楽しい体育」と呼ばれる機能的特性に基づく運動の楽しさを学ばせようとするため、構造的特性によって授業を展開させることは、教師主導型の教え込みになりやすいとして指導計画の中にあまり取り入れられなかったこと、たとえ系統性が学習資料の中で児童生徒に示されたとしても、児童生徒が選んだ運動が「できる」かどうかは子どもにゆだねられ、「できる」ことはあまり問題にされないことがあるのではないかと指摘しているのである。このことは、できない子どもがいても「自発的な学習が大切」とか「楽しければよい」といった動きの指導の成果に対する妥協が生じる可能性がある。

このような状況について、答申では「自主性の尊重」と「指導の躊躇」と表現している。このような状況を払拭するためには、答申で示している「教えて考えさせる」指導を実現させること、そして学習内容（＝「教える内容」と捉える）を明確にすることが不可欠であると考える。

学習内容を明確にし、どの学年に配置するかは、小学校、中学校、高等学校の系統性をそれぞれで完結的に考える場合と、小・中学校を関連付けて、あるいは高等学校までを含む12年間を視野に入れて系統性を考える場合がある。本研究では、小学校から高等学校までの12年間の系統性を考えた学習内容の特定と配列を検討し、体育学習の領域・種目の系統表のモデルを示す。そして、このことが教育現場において教育課程、年間指導計画、単元計画（指導と評価の計画）、評価規準づくりの参考になるものと考えている。

オ 学習内容を教える内容としての知識で整理することの意義

答申では、現行学習指導要領と同様に、体育・保健体育科では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現が重視されるよう方向性が示されている。

そして、このことを受けて改訂学習指導要領においては、小学校段階では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培う観点から、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて指導することができるようにする」、中学校段階では「多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らが更に探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年ですべての領域を履修させるとともに、選択の開始時期を第3学年とする」、そして、高等学校段階では「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする」との考え方で系統的に内容が示されている。

生涯スポーツにつなげるための系統的な体育学習を実現するためには、このような方向性を踏まえつつ運動有能感（自信）を授業の中で児童生徒に持たせることが重要である。そして「どうすればできるようになるかがわかる」（統制感）、「実際にできるようになる」（身体的有能さの認知）すなわち「わかる」と「できる」を実現すること、そして授業の中でより多くの成功体験をさせることが大切である。「わかる」そして「できる」ようにするための授業を行うためには、教える内容である「何を学べることができるようになるのか」という知識を教師が持っていることが大前提となる。

バレーボールの直上パス（トス）の学習を例にとると、「連続20回続けること」を目標とする学習は何を教えているかが曖昧であるが、例えば「ボールの落下地点に入ること」を目標とする学習は、教える内容が明確である。バレーボールの直上パス（トス）の運動が成立する原理・原則は「ボールの落下地点に入ること」であり、これはすなわち知識である。児童生徒の「わかる」につなげ「できる」ようにするためには、発達段階（身体的発達と知識理解力）とその領域・種目の技能的特性を考慮し、「何を教えればよいのか」ということを「知識」として整理することで、より明確にできると考えられる。

(2) 学習内容を特定し、配列するにあたって根拠とした理論

ア 学習内容の捉え方の理論

学習内容は、「名称」「方法」「概念（考えの枠組み）」の分類が考えられる。

- | | |
|----------------|--|
| (ア) 名称 | 「覚える」「暗記する」といったまとまり |
| ※ 例 | ルールとしての「ライン」
動きのまとまりとしての「サーブ」「スパイク」 |
| (イ) 方法 | 「練習の仕方」などの方法のまとまり |
| ※ 例 | 「スパイクする感覚を身に付ける練習を先に行ってからレシーブの練習を行う」
「サーブがエンドラインから入らない場合にラインよりも前に出てサーブが入る位置から打ち、少しずつ下がって打つ」 |
| (ウ) 概念（考えの枠組み） | →その運動が成立する原理・原則、法則性 |
| ※ 例 | 「上方に上がったボールをレシーブするためには、落下地点に入ることがある」
「前方から飛んでくるボールをレシーブするためには、ボールの正面に入ることがある」 |

ここで示した3番目の「概念」すなわち考えの枠組み（その運動が成立する原理・原則、法則性）が、知識として身に付ける重要な学習内容となり、「何を教えるのか」（学ぶのか）の具体の部分にあたると思われる。教師が学習内容を明確にして授業に臨むことは、「知識・理解」の観点のみならず、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「運動の技能」の観点においても、有効な学習方法を考え、つまづいている児童生徒への指導・支援を見出すことに有効であると考えられる。

イ 学習内容の抽出の仕方の理論

学習内容に関する、全般的なとらえ方は次のようなことが考えられる。

- (ア) 学習内容を特定することは、「何を」教えるのかを明確にすることができる。
- (イ) 学習内容には、「名称」「方法」「考えの枠組み」で分類されるものがある。
- (ウ) 学習内容は一般的であり、客観的である。多くの場面や事柄に共通するものであり、抽象的である。健康（運動）に関連することを、一般化したものである
 - 能力として出力されるもの

参考：平成18年度全国都道府県指定都市教育委員会学校体育担当者指導主事研究協議会配布資料

本研究でいうところの基となる「知識」とは、学習指導要領の内容に示される「知識、思考・判断」の「知識」と階層を異にする。例えば「バスケットボールのルール」という言葉だけでは、学習内容としては抽象的であるところを、その基となる知識（下層の知識）として「ボールを持ったまま3歩以上ステップを踏んだ場合は、トラベリングという反則となり、相手チームのボールになること」等が特定されてはじめて具体的な学習内容（教える内容）となると考えられる。言い換えれば、学習段階に応じて具体的に何を知っていれば「バスケットボールのルールを知っている」と判断できるのかということである。

「運動の技能」については、技術＝テクニク、技能＝スキル（技術が身に付き、能力として発揮できる状態）と考えれば、技能＝学習内容とはならないと思われる。すなわち学習内容（基となる知識）はより具体の技術（テクニク）や、その運動を身に付けるための練習方法や、その運動の必要性や学ぶ価値（おそらく関心・意欲・態度の基となる知識にもつながる）等であると考えられる。

（3）今年度の具体的な作業

- ・ 改訂学習指導要領の解説の内容を領域毎に系統的に配列する。
- ・ 改訂学習指導要領における各領域・種目の技能（運動）で示されている動きやゲームの様相（器械＝技、球技＝ゲームの様相、武道＝試合の様相等）を実現するための〔例示〕から運動の技能の基となる知識を特定する。
- ・ 「技能（運動）」の基となる知識は、評価の観点で言う「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の内容が関わることがあることも考慮し、技術の習得、技能の向上に関連し必須の知識としてとらえられれば記入する。
- ・ 学習内容における「考え方の枠組み」すなわち、その運動が成立する原理・原則を中心に記述する。
- ・ 抽出した学習内容は、各校種、各学年段階の児童生徒に理解でき得る内容、表現とすることに留意し、「これを教えれば出来るようになる」という観点で内容を精選する。
- ・ はじめて教える学年で知識を示した場合、その技能を活用したり復習・補習的な内容として教えたりするところについては、次の学年での記述は省略することとする。

(4) 運動の技能の基となる知識の示し方

フォーマットは、小学校第1学年から第4学年を「様々な動きを身に付ける時期」、小学校5学年から中学校2学年を「多くの運動を体験する時期」、中学校第3学年を「少なくとも一つのスポーツに親しむ時期」に位置付け、改訂学習指導要領の区分を基本として解説の例示を達成するために必要な技術(=学習内容)を項立てして基となる知識を特定していく。高等学校については改訂学習指導要領解説が示された後に加えることとする。

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域					
学習指導要領	学習指導要領の本文を記載する。				
学習(指導)内容等	○例示 【主 部】 技能(運動)の解説の例示を達成するために必要な技術(テクニック)等を項目立てして、基となる知識を記載する。				

整理表のフォーマット(例)

学習内容(運動の技能の基となる知識)の書き出し方

- (7) 主部と述部からなる文章で記述する。
※ここでは主部を【 】で表現し、省略するものもある。
 - (4) 文体には「～ためには、～こと。」を基本形とする。
 - (5) 強制する表現は用いないこととする。
 - ・強制する表現「～は、～すべきである」
 - ・避けたい表現「～は、～である」
 - ※ A=B であるが成り立つ場合など、ありうる場合がある。しかし、他の要因があることを認めない断定的な表現であることから、なるべく避ける。
 - (1) 「条件」や「要因」を示す表現とする。
主部で示していることに対して、主部に対する「条件」や「要因」を述部で示す。この表現の仕方については、十分な検討が求められる。
 - (6) できばえ、能力、意欲を含めないで記述する。
記述される文章は、一般化されたものである。
できばえ、能力が出現する基となっている知識を記述する。
対象となる一般化される知識を記述する。
※ 例 「～理解する」「～判断する」は能力(学習のねらい的な表現)
「～進んで調べようとする」(意欲)
- ※ 留意点
- 妥当な表現をする。
誤った概念、間違った考え、あるいは科学的事実によって立証できないような根拠のない理論や仮説は概念を構成する基礎としては用いない。
 - 発達段階を踏まえる。
知識の理解度、身に付ける身体能力の適時性を考える。

参考：平成18年度全国都道府県指定都市教育委員会学校体育担当者指導主事研究協議会配布資料
(神奈川県立体育センター一部加筆)

5 運動の技能の基となる知識の例示

(1) 基となる知識の整理の考え方

平成 20 年度は、現行の学習指導要領から目標とする技のできばえやゲームの様相等を設定してから、それを実現するための技能を抽出して基となる知識を特定したが、平成 21 年度は、小学校、中学校の学習指導要領解説改訂を踏まえて、技能に示された〔例示〕を実現するために必要と考えられる、運動の基となる知識（指導内容）を特定して記載した。次に各領域・種目の特性を踏まえた基となる知識の整理の考え方を示す。

【体づくり運動】

種 目	対象学年	整理の考え方
・多様な動きをつくる運動（遊び） ・体力を高める運動	小1～中	○技能の評価の観点がない「体ほぐしの運動」は除外した。 ○「多様な動きをつくる運動（遊び）」と「体力を高める運動」を分けて記載した。ただし、3・4年生の「多様な動きをつくる運動」から「体力を高める運動」につながる部分は矢印で示した。 ○中学3年生の「運動の計画の行い方」は、運動例を示した。

【基本の運動（器械・器具を使った運動遊び）器械運動】

・マット運動	小1～中	○全ての種目の基本となるであろう「マット運動」に限定して示した。 ○例示されている動きを具体的に示すために、記載されていない技や連続技の例も加えて示した。 ○小学校の発展技は、中学校の基本的な技に位置付けて示した。 ○中学校における高度な発展技は3年生で示した。
--------	------	--

【基本の運動（走・跳の運動遊び）陸上運動・陸上競技】

・短距離走 ・リレー ・長距離走	小1～中 小1～中 中	○走運動に限定して、競技の系統から「かけっこ・短距離走」「リレー」「長距離走」の3つに分けて示した。
------------------------	-------------------	--

【水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳】

・水遊び等 ・泳法 ・スタート及びターン	小1～中	○中学校の解説にのみ示されているスタートとターンは、別枠で示した。
----------------------------	------	-----------------------------------

【ゲーム・球技】

ゴール型 「サッカー」	小1～中	○ゴール型の代表例として「サッカー」を取り上げた。 ○競技の特性から「ボール操作」と「ボールを持たないときの動き」の2つに分けて示した。
ネット型 「バレーボール」	小3～中	○ネット型の代表例として「バレーボール」を取り上げた。 ○競技の特性から「ボール操作」と「ボールを持たないときの動き」の2つに分けて示した。
ベースボール型 「ソフトボール」	小1～中	○ベースボール型の代表例とした「ソフトボール」を取り上げた。 ○競技の特性から「バット操作」、「走塁」、「ボール操作」、「ボールを持たないときの動き」に分けて示した。

【武道】

・柔道	中	○礼法は、気持ちを形で表すもので決まった動きはあるが、技能とは異なるものにとらえて示していない。
-----	---	--

【表現リズム遊び・ダンス】

・表現遊び ・創作ダンス	小1～中	○展開例から動きに限定せず、表現や創作の仕方に関する知識を示した。
-----------------	------	-----------------------------------

(2) 基となる知識の例示

【A 体づくり運動 多様な動きをつくる運動(遊び)、体力を高める運動】

段階	様々な動きを身に付ける時期			
校種	小学校			
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年		
領域	A 体づくり運動			
内容	イ 多様な動きをつくる運動遊び	イ 多様な動きをつくる運動		
学習指導	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。 イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などを行うこと。	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。 イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。		
学習(指導)内容	「体のバランスをとる運動(遊び)」	<p>【回るなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 片足を軸にして、右回り・左回りに回るためには、目線を決めて回ること。 <p>【寝ころぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きるためには、重心を徐々に回る方に移動させるとともに、寝転ぶ反動を使って起きること。 【座る、立つなどの動きで構成される運動遊び】 友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりするためには、足がずれないように踏ん張り、膝を曲げ、お互いの接触部分を押し合うようにすること。 <p>【バランスを保つ動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりするためには、力の入れ具合を工夫し、重心を移動してバランスをとること。 	<p>【回るなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 片足を軸にして、回りながら移動するためには、回る方向に腕を振って体をひねること。 <p>【寝ころぶ、起きるなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりするためには、友達と声をかけながらタイミングをとり、手を放さないようにすること。 <p>【座る、立つなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりするためには、声をかけながら相手の手を引く力やタイミングをはかること。 <p>【渡るなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡るためには、手でバランスをとったり、体の中心に重心を置いたりすること。 <p>【バランスを保つ動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりするためには、足の裏で踏ん張って倒れないようにすること。 	「体の柔らかさを高めるための運動」
	「体を移動する運動(遊び)」	<p>【這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりするためには、進行方向を見るときに腕を横に上げたり振ったりすること。 <p>【跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地するためには、止まらずにリズムよくはねること。 両足または片足で、リズムや方向を変えてはねるためには、膝と腕の振りを使って跳ぶこと。 <p>【一定の速さでのかけ足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 無理のない速さでのかけ足を2～3分程度続けるためには、最初に速く走らないようにすること。 	<p>【這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりするためには、曲がる方向をよく見ること。 <p>【跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両足で跳び、足じゃんけんをするためには、跳んだ後に空中で足を動かして足の裏で着地すること。 速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねるためには、左右の足の動きやタイミングを変えること。 <p>【登る、下りなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャングルジムや助木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりするためには、親指をかけてしっかり握り、足をかける場所をよく見て移動すること。 <p>【一定の速さでのかけ足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 無理のない速さでのかけ足を3～4分程度続けるためには、呼吸を意識すること。 	「巧みな動きを高めるための運動」
	「用具を操作する運動(遊び)」	<p>【用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりするためには、手のひらをしっかりと開き持つこと。 輪を倒れないように回したり、転がしたりするためには、輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりすること。 <p>【用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりするためには、なわが向こう側から近付いてきたのに合わせて跳んだり、なわが目の前を通り過ぎたらすぐにスタートしてくぐり抜けたりすること。 <p>【用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶためには、ボールをはさんで背中で押し、友達の移動する速度に合わせること。 <p>【用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 上に投げたボールを両手や片手で捕るためには、膝を伸ばす反動を使って投げ上げ、ボールと自分の位置を確認し、ボールの動きに合わせて手のひらを下に引いて捕ること。 <p>【用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 短なわで前や後ろの連続両足跳びをするためには、跳ぶ前に膝でリズム(一回旋二跳躍)をとること。 <p>【用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くためには、棒を少し前に傾け、つま先に重心をかけること。 	<p>【用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きさや重さの異なるボールなどの用具を片手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりするためには、指先の力の入れ方を意識すること。 <p>【用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 倒れないように輪を転がしたり、くぐり抜けるためには、手首のスナップを効かせ逆回転をかけ、輪を見て素早く飛び込むようにすること。 両膝や両足首にボールをはさんで運ぶためには、ボールをはさんだ所に力を入れること。 <p>【用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりするためには、相手に向かって一歩足を出してから投げ、よく見て手で捕ること。 <p>【用具を跳ぶなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 短なわで前や後ろの連続片足跳びをするためには、高く跳ばずにバランスをとること。 短なわで前や後ろの交差跳びをするためには、交差する腕をへその前で交差すること。 長なわでの連続回旋跳びをするためには、なわが上にあるときに素早くなわの回転している中に入ること。 <p>【用具に乗るなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達に補助されながら一輪車に乗るためには、サドルに対して真下に体重をかけるようにすること。 友達に補助されながら竹馬に乗るためには、補助する人と息を合わせること。 Gボールに乗って、軽く弾んだり転がったりするためには、ボールの中心に股関節屈曲角度を90～110度で座ること。 	「力強い動きを高めるための運動」
	「力試しの運動(遊び)」	<p>【人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりするためには、手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり、腰を落としたりすること。 <p>【人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達をいろいろな方向に引きずるためには、腰を落とすこと。 友達をいろいろな方向におんぶするためには、足を肩幅に開いて踏ん張ること。 腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回るためには、肘を伸ばして顔を上げること。 	<p>【人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 押し合いずもうで、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりするためには、膝を曲げ、腰を低くすること。 重心を低くして相手を引っ張るためには、足を前後に開くこと。 人数を変えて綱引きをするためには、息を合わせて全員で一気に引くこと。 <p>【人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友達をおんぶし、安定させながら運ぶためには、相手の太ももをしっかり持って落とさないようにすること。 手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動するためには、手のひらを全部つけること。 	「動きを持続する能力を高めるための運動」
	「基本的な動きを組み合わせる運動」	<p>【バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 物を持ってたりつかいだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりするためには、持つものをしっかりと固定して歩幅を調整しながら移動すること。 <p>【用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 短なわで跳びながら、歩いたり走ったりするためには、足の動きに合わせて、なわの回転を調整すること。 輪を回しながら、歩いたり走ったりするためには、輪をしっかりと回してから動き出すこと。 投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりして捕るためには、できるだけボールから目を離さないようにして、投げた方向に素早く動くこと。 		

【A 体づくり運動 多様な動きをつくる運動(遊び)、体力を高める運動】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校	中学校	
学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	A 体づくり運動		
内容	イ 体力を高める運動		
学習指導要領	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。 イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及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をすること。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようになる。 イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るため運動の計画を立て取り組むこと。
「体の柔らかさを高めるための運動」	【徒手での運動】 ・各部位を大きく広げたり曲げたり維持したりするためには、その部位を伸ばしながら息をゆっくり吐くこと。 ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりするためには、腕や足などの動作を大きくすること。	【徒手での運動】 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持するためには、伸ばしている筋肉を意識すること。 ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりするためには、体幹を意識すること。	
「巧みな動きを高めるための運動」	【用具などを用いた運動】 ・短なわを使っていろいろな跳び方をするためには、腰の脇に手首をもっていき、スナップを利用してなわを回すこと。 ・長なわを使っていろいろな跳び方をするためには、なわの回転や跳ぶ位置により高く跳んだり低く跳んだりすること。 ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球するためには、落下点を予測し素早くボールを捕る姿勢をつくること。 ・用具などを等間隔に並べたコースをリズムカルに走るためには、同じリズムで左右の重心を移動すること。 ・跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、物を持って移動するためには、膝をやわらかく使うこと。 ・跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、姿勢や速さを変えて移動するためには、器具をよく見て動きを予想すること。	【用具などを用いた運動】 ・様々なフォームで様々な用具を投げたり受けたり、持って跳んだり転がしたりするためには、用具の特徴をとらえて体全体を使うこと。 ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持するためには、人や用具との動きに対応してタイミングをはかること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動するためには、走ったり跳んだりするスピードやタイミングを調節すること。	
「力強い動きを高めるための運動」	【人や物の重さなどを用いた運動】 ・登り棒、登り綱、雲梯などを使ってぶら下がったり、登ったり下りたりするためには、腕の力だけでなく足の力を使ったり足でバランスをとったりすること。 ・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をするためには、肩幅程度腕を広げて行うこと。 ・押し、寄りをういてすもうをするためには、体を前傾させ膝を曲げ、重心を低くすること。 ・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をするためには、お互いの手をしっかり握りバランスをとりながら運ぶこと。	【人や物の重さなどを用いた運動】 ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸するためには、腕や脚の広げ方により力の入り方や使う筋肉が異なること。 ・自己の体重を利用して腕や脚を上げたり下ろしたりするためには、大胸筋や腹筋を意識しながら行うこと。 ・重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりするためには、腕だけでなく、全身の筋肉を使うこと。 ・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたりするためには、反動を使わずに腹筋を利用すること。 ・二人組で背負って移動するためには、自分の重心を前にかけながら活動すること。	
「動きを持続する能力を高めるための運動」	【時間やコースを決めて行う全身運動】 ・短なわ、長なわを使って全身運動を続けるためには、リズムを崩さず長く続けられる跳び方を見付けること。 ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をするためには、同じ速度で走るペースを見付けること。 ・一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続けるためには、自分のペースや障害物に合わせた走り方をする。	【時間や回数を決めて行う全身運動】 ・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うためには、心拍数をはかって運動強度を決めること。	
組み合わせ		【一つのねらいの運動の組み合わせ】 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせで行うためには、新体力テストなどの結果を参考にすること。 【異なるねらいの運動の組み合わせ】 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、ねらいが異なる運動例を組み合わせで行うためには、それぞれの運動の特徴と自分の体力の特徴を考えること。	【健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践】 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むためには、リラクゼーションするためのストレッチや筋力高めるためのアイソメトリクストレーニング等を行うこと。 【運動を行うための体力を高める運動の計画と実践】 ・新体力テストの測定結果などを参考に自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むためには、体力トレーニングの意義や目的を理解し、トレーニングプログラムを作成すること。

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系接転技群（前転）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	運動遊び		器械運動		
内容	イ 運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	(1) マット運動	(1) マット運動
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかにすること、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技をすることができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うことそれらを構成し演技をすること。
学習（指導）内容	<p>○ ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>・ マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がるためには、あごとお腹を締め、背中を丸めて順番にマットに着いて転がること。</p> <p>【丸太転がり】</p> <p>手足を伸ばして、体をまっすぐに伸ばして横向きに回転すること。</p> <p>【ゆりかご】</p> <p>あごを引き、背中を丸めて転がり、かかとと尻が離れないようにして起き上がること。</p> <p>【前転がり】</p> <p>両手は肩幅で着き、腰を高く上げ、へそを見ながら後頭部で体を支えるような感じで転がること。</p>	<p>○ 前転</p> <p>・ しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転するためには、両手を肩幅に着け、腰を高く上げて後頭部一背中一尻一足裏の順にマットに着いて回転すること。</p> <p>・ 回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになるためには、へそを見るようにあごを引き、両手を前に出し、回転の勢いを保ったまま手を着かずに起き上がること。</p> <p>【発展技：大きな前転】</p> <p>【発展技：開脚前転】</p>	<p>○ 安定した前転</p> <p>・ 前転を連続してするためには、かかとを尻の下に引き寄せ、かかどが着くと同時に前方を見て、手を前に伸ばして次の前転に入ること。</p> <p>○ 大きな前転</p> <p>・ 両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになるためには、足先のスピードが落ちないように膝を伸ばして回転し、お腹の力を緩めず、足の引き寄せをタイミングよく行うこと。</p> <p>○ 開脚前転</p> <p>・ 両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをするためには、膝に力を入れて脚を開く準備し、マットに足が着く瞬間に、一気に大きく左右に開き、手は脚の間に着いて膝を伸ばしてお腹に力を入れて立つこと。</p> <p>【発展技：倒立前転】</p> <p>【発展技：跳び前転】</p>	<p>○ 接転技群（背中をマットに接して回転する）</p> <p>・ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方をするためには、</p> <p>【前転】</p> <p>腰角を広げ、回転すること。</p> <p>【開脚前転】</p> <p>前上方に脚を投げ出して回転し、脚を開くタイミングに合わせて上体を前に乗り出すこと。</p> <p>・ 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回るためには、順次接触や回転力を高める動きを途切れず行うこと。</p> <p>・ 開始姿勢や終末姿勢などの条件を変えて回るためには、</p> <p>【前転片足立ち】</p> <p>前転から起き上がるときに、片足を前にもち上げて、もう一方の足だけでぐらつかずに勢いよく立ち上がること。</p> <p>・ 組み寄せの条件を変えて回るためには、</p> <p>【前転ジャンプ】</p> <p>前転から勢いよく立ち上がり、50cm程度を目安に前へジャンプしたり、前転の勢いを利用して、真上にジャンプしたりすること。</p> <p>・ 手の着き方の条件を変えて回るためには、</p> <p>【手を使わずに開脚前転】</p> <p>足がマットに着く瞬間に脚を大きく開き、同時に体を締めて前に乗り出すこと。</p> <p>・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るためには、</p> <p>【伸膝前転】</p> <p>【倒立前転】</p> <p>倒立位からゆっくり前方向に倒れながら脚を前へ送り出し、肘を曲げ、腰と膝は伸ばしたまま回転を始めること。</p> <p>【跳び前転】</p> <p>手を後ろから前に振り出しながら両足で踏み切り、空中では頭より足、腰の方が高くなるように屈伸のポーズをつくること。</p>	<p>○ 接転技群（背中をマットに接して回転する）</p> <p>・ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回るためには、技を繰り返して行っても、順次接触や回転力を高める動きが常に同じタイミングや同じ軌道で行えること。</p> <p>【開脚前転】</p> <p>【倒立前転】</p> <p>・ 開始姿勢や終末姿勢などの条件を変えて回るためには、</p> <p>【両足踏切で倒立前転】</p> <p>手を着くところをしっかり見ながら、両足で踏み切り、脚を振り上げて倒立し、ゆっくりと回転すること。</p> <p>・ 組み寄せの条件を変えて回るためには、</p> <p>【倒立からの開脚前転】</p> <p>倒立姿勢の後、肘を曲げて前転に入り、足がマットに着く瞬間に大きく開き、前屈しながら手で押して開脚立ちをすること。</p> <p>・ 手の着き方の条件を変えて回るためには、</p> <p>【片手倒立】</p> <p>壁に背を向けて倒立を行い、足を開いて片側に体を傾け、片手をゆっくりとマットから放して止まり、開いた脚で壁を支えて行うこと。</p> <p>・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るためには、</p> <p>【伸膝前転】</p> <p>足がマットに着く瞬間に上体を一気に前屈させること。</p> <p>【跳び前転】</p>

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系接転技群（後転）】

段階	様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年		第3学年
領域	運動遊び			器械運動		
内容	イ 運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	(1) マット運動		(1) マット運動
回転系 接転技群（後転グループ） 学習（指導）内容	・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がるためには、あごとお腹を締め、背中を丸めて順番にマットに着いて転がること。 【後ろ転がり】 背中を丸め、尻―腰―背中―後頭部の順に着いて転がること。	○後転 ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転するためには、腰を後ろに引きながら回転に入り、尻が着くとき背中を丸くして、手を耳の横にもってくること。 ・両手で押ししてしゃがみ立ちになるためには、上体を後ろへ倒したとき、膝を一気に頭の後ろに振り上げ、手でマットを最後まで押し、頭を抜くようにすること。 【発展技：開脚後転】	○安定した後転 ・後転を連続してするためには、手を着いて肘を伸ばし、両手で強く突き放して次の回転に入ること。 ○開脚後転 ・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押し開脚立ちをするためには、膝を曲げずに後転し、マットに着く直前に脚を開いて、手で押し胸を張り、腰を伸ばして立つこと。 【発展技：伸膝後転】	○接転技群（背中をマットに接して回転する） ・体をマットに順々に接触させて回転し、回転力を高めるためには、 【後転】 脚を高く上げないように膝を伸ばして回転すること。 【開脚後転】 上体の倒しからの脚の振り上げによって回転のスピードをつけ、腰をもち上げるように手でマットを押すこと。 ・基本的な技の一連の動きを滑らかにして回るためには、順次接触や回転力を高める動きを途切れず続けて行うこと。 ・開始姿勢や終末姿勢の条件を変えて回るためには、 【片足後転】 後転から、着かない方の足を進行方向へ引くようにし、もう一方の足で立つこと。 ・組合せの動きの条件を変えて回るためには、 【後転―開脚後転】 後転の回転のスピードを生かし、開脚後転に入ること。 ・手の着き方の条件を変えて回るためには、 【頭上で両腕を組む後転】 両腕を頭の上で組み、腕で体重を支えて回ること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るためには、 【伸膝後転】 上体の倒しから後ろ上方への脚の蹴り上げを行って、回転のスピードをつけ、膝を伸ばして腰をもち上げるようにしながら足を手に引き寄せ、マットを押し放して立つこと。 【後転倒立】	○接転技群（背中をマットに接して回転する） ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回るためには、これらの動きを常に同じ軌道やタイミングで行えること。 【開脚後転】 ・開始姿勢や終末姿勢の条件を変えて回るためには、 【伸膝の姿勢から開脚後転】 伸膝の姿勢から上体を後ろに倒して回転のスピードをつくり、足がマットに着く直前に脚を左右に大きく開き、開脚立ちをすること。 ・組合せの動きの条件を変えて回るためには、 【伸膝開脚後転―後転】 伸膝の姿勢から開脚後転を行い、開脚立ちの姿勢をしっかりとってから手を前に着き、静かに尻を着きながら後転に入ること。 ・支持の仕方の条件を変えてまわるためには、 【後転から後ろに腰を伸ばして正面支持臥】 肘と腰を一気に伸ばし、足がマットに着く前に腕と体を伸ばしきって腕立て姿勢になること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るためには、 【伸膝後転】 【後転倒立】 腰を後ろに引きながら背中を倒すとともに、膝を頭の上に引き寄せ、腰を勢いよく上方に一気に伸ばしながら手でマットを押し上げて倒立すること。	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系ほん転技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年		第3学年
領域	運動遊び			器械運動		
内容	イ 運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	(1)マット運動	(1)マット運動	(1)マット運動
学習（指導）内容 回転系 ほん転技群	<p>○背支持倒立（首倒立）、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び・手や背中で体を支えている逆立ちをするためには、</p> <p>【背支持倒立（首倒立）】 腰と足先が一直線になるように高くもち上げ、手で腰を支えてポーズをとること。</p> <p>【かえるの足打ち】 腕を伸ばして、手と手の間をしっかりと見て、足を上げたときにたたくこと。</p> <p>【壁登り逆立ち】 腕を伸ばして体を支え、手と手の間をしっかりと見て、胸を反らさないようにしながら、足で壁をよじ登っていくこと。</p> <p>【支持での川跳び】 手のひらを開いて支持すること。</p>	<p>○腕立て横跳び越し（発展技：側方倒立回転） ・体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動するためには、手の着く場所を見て脚を振り上げ、手で押し放して立つこと。</p> <p>【発展技：側方倒立回転】</p>	<p>○安定した腕立て横跳び越し ・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをするためには、腕でしっかりと体重を支え、遠くに着地すること。</p> <p>○側方倒立回転（更なる発展技：ロンダート） ・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着くためには、開始姿勢は前向きで行い、踏み出した足は進行方向に向け、前に出した足と同じ側の手を着くこと。</p> <p>・倒立を通過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになるためには、踏み出した足の直線上に最初の手を着き、腰を伸ばして回転すること。</p> <p>○ブリッジ（更なる発展技：倒立ブリッジ） ・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジ姿勢になるためには、指先を足の方向に向けて耳の横に親指がくるように置いて、お腹を高くすること。</p> <p>【発展技：倒立ブリッジ】</p> <p>【発展技：ロンダート】</p>	<p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する） ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方をするためには、</p> <p>【側方倒立回転】 手はやや遠めに着き、脚の振り上げによって回転力をつけ、足先が遠くを通るように回転すること。</p> <p>【倒立ブリッジ】 脚を振り上げて倒立し、手もとを見たまま、体を反らせて足を下ろし、かかとをつけてブリッジの姿勢をとること。</p> <p>【首はねおき】 後転から手を着いて腰をもち上げ、脚を斜め前上方に投げ出して、体を反らしてはねること。</p> <p>・基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転するためには、これらの動きを途切れず続けて行うこと。</p> <p>・開始姿勢や終末姿勢の条件を変えて回転するためには、</p> <p>【側方倒立回転前ひねり】 2～4歩の助走からホップし、足を強く蹴り側方倒立回転に入り、手を突き放して前方を向いて着地すること。</p> <p>・手の着き方の条件を変えて回転するためには、</p> <p>【側方倒立回転1/4ひねり】 2番目に着く手を1/4程度ひねり、手もとを見ながら片足ずつ着地すること。</p> <p>・組合せの動きの条件を変えて回転するためには、</p> <p>【側方倒立回転一前転】 側方倒立回転の終末姿勢を前向きにし、そのまま前転に入ること。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転するためには、</p> <p>【ロンダート】 両手を上げてポップし、片足を振り上げながら片手ずつ手を着け、最後までマットを見るようにし、両手でマットを押し放すこと。</p> <p>【前方倒立回転】 脚を振り上げて倒立し、手もとを見たまま体を反らせて足を下ろし、足が着いたら、腰を前に移動させながら立ち上がる。</p> <p>【前方倒立回転跳び】</p> <p>【頭はねおき】 両手をマットに着け、手の前方に前頭部を着け、腰の伸ばしと手の押し放しを同調させてはねること。このとき、足はマットの近くに保持し、腰を曲げて脚を低く保つこと。</p>	<p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する） ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転するためには、これらの動きをいつでも動きが途切れずに続けてできること。</p> <p>【側方倒立回転】</p> <p>【倒立ブリッジ】</p> <p>【首はねおき】</p> <p>【頭はねおき】</p> <p>・開始姿勢や終末姿勢の条件を変えて回転するためには、</p> <p>【両足着地の側方倒立回転1/4ひねり】 側方倒立回転で足を振り上げた後、倒立姿勢を通過するときに両足をそろえて着地すること。</p> <p>・支持の仕方の条件を変えて回転するためには、</p> <p>【片手側方倒立回転】 脚の振り上げを勢いよく行い、踏み出した足と同じ側の片手でしっかりと支え、マットを押し放して立つこと。</p> <p>・組合せの動きの条件を変えて回転するためには、</p> <p>【前転一首はねおき】 しゃがみ立ちで手を着き、腰をもち上げて、手の間に後頭部を着き、足はマットの近くに残しておくことがある。肩が着くと同時に、体を曲げて反動をとり、一気にはねること。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転するためには、</p> <p>【ロンダート】</p> <p>【前方倒立回転】</p> <p>【前方倒立回転跳び】 両手を上げてホップし、両脚を勢いよく振り上げながら着手し、手でマットを突き放し、空中で体を反らして伸身のポーズをとるようにすること。</p>	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：巧技系平均立ち技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年	
領域	運動遊び		器械運動			
内容	イ運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	(1)マット運動	(1)マット運動	
学習（指導）内容	巧技系 平均立ち技群	<p>○壁倒立（発展技：補助倒立、頭倒立、ブリッジ）</p> <p>・体を振り下ろして両手を着くとともに脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ逆さ姿勢になるためには、腕を伸ばして体重を支え、手と手の間を見ること。頭と腰を壁に着けると支えやすいこと。</p> <p>【発展技：補助倒立】</p> <p>【発展技：頭倒立】</p> <p>【発展技：ブリッジ】</p>	<p>○安定した壁倒立</p> <p>・体をまっすぐにした壁倒立をして静止するためには、肩幅に手を着き、足首と腰を伸ばすこと。</p> <p>○補助倒立</p> <p>・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止するためには、マットを見たまま脚を振り上げ、手でしっかりと支え、体をまっすぐに伸ばすこと。</p> <p>○頭倒立</p> <p>・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立をするためには、両手と頭頂部が三角形の頂点となるようにマットに着いて倒立をすること。</p> <p>【発展技：倒立】</p>	<p>○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）</p> <p>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方をするためには、</p> <p>【片足平均立ち】</p> <p>マットを押すように足の指に力を入れ、膝とつま先、腕を伸ばしてバランスをとること。</p> <p>【補助倒立】</p> <p>指を曲げて指先でマットを押し、腕、腰、膝、つま先を伸ばすこと。</p> <p>【頭倒立】</p> <p>しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ、脚の内側に力を入れて伸ばし、三点で倒立すること。</p> <p>・基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止するためには、バランスの姿勢に入る前の開始体勢からバランスをとる体の部位を締めておくこと。</p>	<p>○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）</p> <p>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止するためには、これらの動きが常に同じ軌道や同じタイミングで行うこと。</p> <p>【片足平均立ち】</p> <p>【補助倒立】</p> <p>【頭倒立】</p>	<p>・姿勢の条件を変えて静止するためには、</p> <p>【スワンバランス】</p> <p>胸を張り、両腕を後ろに引っ張るようにバランスをとること。</p> <p>・体の向きなどの条件を変えて静止するためには、</p> <p>【手足を斜め横にした側面片足立ち（右足支持の場合）】</p> <p>上体を右側に倒し、左手は左斜め上に上げ、視線は右手の先を見るようにして、手足が一直線上になるよう引っ張るようにすること。</p>
		<p>・学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止するためには、</p> <p>【Y字バランス】</p> <p>上げた脚と支え脚をしっかりと伸ばし、胸を開き両腕を斜め上に引き上げること。</p> <p>【片足正面水平立ち】</p> <p>片脚を後ろに上げ、つま先を伸ばして水平にし、体を反らせること。</p> <p>【倒立】</p> <p>つま先、膝を伸ばして脚を振り上げ、背伸びをするように手で押し上げてバランスをとること。</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止するためには、</p> <p>【Y字バランス】</p> <p>【片足側面水平立ち】</p> <p>体を真横に倒し、腕・体・脚が水平になるようにし、手足を引っ張るようにしてバランスをとること。</p> <p>【倒立ひねり】</p> <p>倒立の姿勢から、向く方向の腕を上側に動かし、反対側の腕をその腕にそろえるようにすること。</p>			
合技の組み合わせ方		<p>○上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせるためには、技と技のつなぎめで崩れないよう、一つひとつの技を丁寧に行うこと。</p>	<p>・いくつかの技を「はじめーなかーおわり」に組み合わせ、各技の一連の動きを滑らかに行うためには、次の技の開始姿勢が行いやすいように、前の技の終末姿勢を変えること。</p>	<p>・技の組み合わせの流れや技の静止に着目して「はじめーなかーおわり」に構成し演技するためには、リズムカルに連続して行えるよう、向きの変え方などにも工夫を凝らして構成すること。</p>		

【C 走・跳の運動遊び（走の運動遊び）、走・跳の運動（かけっこ・リレー）、陸上運動（短距離・リレー）、陸上競技（短距離走・リレー・長距離）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	3学年
領域	C 走・跳の運動遊び	C 走・跳の運動	C 陸上運動	C 陸上競技	C 陸上競技
内容	ア 走の運動遊び	ア かけっこ・リレー イ 小型ハードル走	ア 短距離走・リレー イ ハードル走	(1)短距離走・リレー、 長距離走又はハードル走	(1)短距離走・リレー、 長距離走又はハードル走
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。 イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。 イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に合ったペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。
かけっこ・短距離走	30～50m程度のかげっこ 【走る】 ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりするためには、走る方向を見て走ること。	40～60m程度のかげっこ 【走り出し】 ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めるためには、手足を素早く動かすこと。 【腕振り】 ・前後に腕を大きく振って走るためには、肩、腕、手に力を入れすぎずに、自然に曲げた肘を前後に振るイメージで走ること。 【前傾姿勢】 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走るためには、直立姿勢からかかとを上げて、軽く前傾した状態から足を踏み出し、そのままリラックスして走ること。	50～80m程度の短距離走 【スタンディングスタート】 ・スタンディングスタートから、素早く走り始めるためには、前傾姿勢から1歩目を素早く手前気味に出し、2・3歩目と手足を大きく素早く動かしてスタートし、足指の裏と母指球で地面をたたくように走ること。	短距離走・リレー 【クラウチングスタート】 ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速するためには、スタート後3～7歩目まではあごを引き前傾姿勢を保ち、腕を大きく振り、素早いピッチで徐々にストライドを広げていくこと。 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走るためには、 【脚の動き】 もも上げ～膝下の振り出し～着地～キック～かかとの引きつけ～脚のはさみ込みをスムーズに、腰、脚に無駄な力が入らないように行うこと。 【上半身との運動】 上半身をリラックスさせて、腕振りと脚の動きをバランスよくすること。	短距離走・リレー 【スタートダッシュ】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速するためには、スタート後3～7歩目までは前傾姿勢を保ち、大腿（膝）を上体に引きつけるように上げ、地面をしっかり押し出すようにキックすること。 【リズムカルな動き】 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走るためには、腕振りやもも上げ、キックなどの動作を力を入れすぎないように行い、中間走を自己に合ったピッチとストライドを持続すること。
	折り返しリレー遊び	周回リレー	いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離50～100m程度）	長距離走 【腕振り】 ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走るためには、首や肩、背中に力を入れすぎないようにし、肘を自然に曲げた状態で、小さめの腕振りにすること。 【ピッチ・ストライド】 ・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走るためには、頭や肩、腕を必要以上には動かさないようにし、足首や膝をやわらかく使い、かかとからつま先までを使ったキックで前へとバランスよく走ること。	長距離走 【軽快な走り方】 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走るためには、自分に合ったペースを腕振りでリズムをとりながら持続し、前方を向いたよい姿勢で走ること。 【呼吸法】 ・呼吸を楽にしたリ、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走るためには、走りに合わせて2回ずつ息を吸う、吐くといったリズムをとって走ること。
学習（指導）内容 リレー	【つなぐ・渡す】 ・相手に手の平を向けてタッチをしたり、バトンを渡したり受けたりするためには、お互いに相手をよく見ること。	【走りながらのバトンパス】 ・テークオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをするためには、相手のスピードに合わせて走り、受け渡しのときにはしっかりと手のひらを見せること。	【加速してのバトンパス】 ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをするためには、テークオーバーゾーン内で前走者のスピード近くまで加速できるようにし、そのポイントでバトンパスができるよう、スタートのタイミングをマークを使って合わせること。	【バトンパスのスタート】 ・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをするためには、前走者はマークを見て合図した後、次走者をよく見ながら走り、次走者はダッシュしやすい程度に足を前後に開き、腰を落とした半身の姿勢で待ち、前走者とスタートマークを見ながらスタートすること。	【バトンパス】 ・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをするためには、前走者は受け渡しまでスピードを落とさないで走り、次走者はスタート後、図を見て加速し、前走者の合図で手を後方上げてバトンの受け渡しをすること。
		【コーナーの走り方】 ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走るためには、外側の腕を少し大きめに振り、走る方向を見て、リラックスして走ること。			
長距離走					

【D 水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期	
	小学校	中学校	小学校	中学校
学年	第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年	
領域	D 水遊び		D 水泳	
内容	ア 水に慣れる遊び イ 浮くもぐる遊び		ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動	
学習指導要領	<p>(1) 次の運動楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>ア 水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすること。</p> <p>イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。</p>		<p>(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。</p> <p>イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。</p>	
	<p>○水につかっただまねっこ遊び、水かけっこ</p> <p>【水上での呼吸】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸まで水につかっただまねっこ遊びで大きく息を吸ったり吐いたりするためには、水圧を感じながら口や鼻で息を吸うこと。 【水をすくう・かける】 ・水をすくう・かけるためには、腕を大きく使って水しぶきをあげること。 【まねっこ歩行】 ・水につかっただまねっこ遊びなどのまねをしなごうには、水中でいろいろな姿勢をとること。 ○水につかっただ電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び 【水中歩行】 ・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりするためには、膝を曲げて進む方向に上体を傾け、方向を変えるときには手や腕で水をかくこと。 		<p>○25～50m程度を目安にしたストローク</p> <p>【左右交互のストローク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくためには、かき終わる手が入水する前に次の手でかき始め、太ももに触るまでかくこと。 【リズムミカルなばた足】 ・リズムミカルなばた足をするためには、呼吸をする時にキックを止めないようにコンスタントに打つこと。 【ローリングによるクロールの呼吸動作】 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をするためには、かき終わりから腰をひねり手の抜き上げの際に顔を横に上げ、手の入水動作に合わせて顔を下げること。 	
学習（指導）内容	<p>ア 浮く運動</p> <p>○伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吸い込み、全身の力を抜いているような浮き方をするためには、 【伏し浮き】 手や腕を伸ばし、足をそろえて後方に伸ばす姿勢をとること。 【背浮き】 体の力を抜き腰を伸ばしてゆっくと胸を張りながら、ま上を見ること。 【くらげ浮き】 立った状態から80%くらい息を吸い込み顔を水につけ、底を軽く蹴りながらあごを少し引き背中を丸め、水に漂うようにすること。 【け伸び】 プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むためには、両腕で耳をはさむように、片方の手のひらともう一方の手の甲を重ねてあごを引いて体を伸ばす（ストリームライン）こと。 		<p>【平泳ぎのプルの動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくためには、腕をしっかりと伸ばし、遠くの水をつかむようにすること。 【平泳ぎのキックの動作】 ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つためには、足の引きつけから蹴り出しを素早く行いキックの後しっかりと足をそろえ水をかさむようにすること。 【平泳ぎの呼吸動作】 ・手を左右に開き水をかさながら、顔を前に上げて呼吸をするためには、手のひらを内側に向けて加速させながら顔を水面上に出すこと。 	
	<p>イ 泳ぐ運動</p> <p>○ばた足、かえる足</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁や補助具につかまり、ものの付け根からばた足や足の裏で水を押すかえる足をするためには、 【ばた足】 両腕を伸ばして壁や補助具をつかみ膝と足首を伸ばして、足の付け根から上下に交互に打つこと。 【かえる足】 足を尻に引きつけたとき、足首を曲げて足先を左右に開き土踏まずで水を押し出すように蹴ること。 ○連続したポビング ・水中で息を吐き、顔を上げた間に一気に息を吸うことを連続して行うためには、「ンーパッ、ンーパッ……」と発声しながら連続ジャンプすること。 ○補助具を使っただクロールや平泳ぎのストローク 【クロールのストローク】 ・補助具を使って、手を左右交互に前に出して水をかくためには、ばた足をしながら片方の腕を肩から大きく回して両手を一旦添えてからもう一方の腕を回すこと。 【平泳ぎのストローク】 ・補助具を使って、手のひらを下向きにそろえ両手を前方に伸ばして水をかくためには、け伸びの姿勢をとること。 ○呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎ ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりするためには、 【面かぶりクロール】 ストリームラインを崩さずばた足を続け、片方ずつの腕で交互に回し手を合わせてから水をかくこと。 【面かぶりの平泳ぎ】 キックと同時にストリームラインをつくること。 ○呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸しながら進むためには、ストリームラインをつくりながら水中で徐々に息を吐き一気にポビングすること。 		<p>【平泳ぎのキック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カエル足で長く伸びたキックをするためには、両足を水をはさむように両脚を閉じながら、伸びの姿勢（グライド）を保つこと。 【平泳ぎのプル】 ・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくためには、肩幅の倍くらいまで腕を広げ、次に胸もとまでもってきてそのまま前に伸ばすこと。 【平泳ぎのコンビネーション】 ・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり進むためには、顔を水面上に出して腕を伸ばして、順に脚を伸ばし、伸びきったら「1, 2, 3」と数え再びかき出すこと。 	
<p>ウ 背泳ぎ</p> <p>【背泳ぎでのばた足】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし水平に浮くためには、耳をはさむように両手の手の平と甲を重ねて腕を伸ばし、軽く胸を張りながら体をまっすぐに伸ばすこと。 【背泳ぎでのばた足】 ・背泳ぎでキックするためには、クロールと比較して少し大きめに水を押し上げるように足首伸ばして脚の付け根から強く蹴ること。 【背泳ぎのプル】 ・水中で、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくためには、親指から抜き上げ小指からの入水後、肘を立てて（エルボーアップ）、手のひらと腕全体で水をとりかえること。 【直線的なりカバリー】 ・空中で手・肘を高く伸ばし直線的なりカバリーの動きをするためには、手のひらを外側に返し指を伸ばすこと。 【背泳ぎの呼吸】 ・呼吸をプルとキックの動作に合わせて行うためには、片方の手がリカバリー動作を行っているときに口から息を吸い、かいてる間に鼻から息を吐くこと。 		<p>【ドルフィンキック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板を用いてドルフィンキックするためには、腕を伸ばして腹部を中心に両手両足をうねらせること。 【バタフライのプル】 ・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴（キーホール）の形を描くように水をかくためには、肘を持ち上げるよう（ハイエルボー）にして、頭、顔の周りを手のひらで円を描くように水をかき、手が胸に来たら斜め後ろに水を押すこと。 【呼吸動作前半】 ・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に口を水面上に出し息を吸うためには、かき終わりに顔を水面上に出し水面からあごがあまり離れないように斜め前を向き息を吸い、両腕のリカバリーと同時に、あごを引いて顔を水面上に出すこと。 		

【D 水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）】

段階	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	中学校		校種	中学校	
学年	第3学年		学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	D 水泳		領域	D 水泳	
内容	(1) 泳法		内容	(2) スタート及びターン	
学習指導要領	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 オ 複数の泳法で泳ぐこと。		※解説のみに記載されている内容		
	(1) 泳法		(2) スタート及びターン		
学習（指導）内容	ア クロール	【長い距離でのクロールのストローク】 ・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすためには、「入水」から「キャッチ」までの時間を長くとり、腕を前に伸ばしグライドを長くすること。 【長い距離のクロールの呼吸動作】 ・自己に合った方向で呼吸動作を行うためには、ストリームラインを意識した伸びのある泳ぎで、ひねりすぎずに無理なく腕を回すこと。	オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーすること	ア スタート	【クロール、平泳ぎ、バタフライのスタート】 ・水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にして、泳ぎ出すためには、耳をささむようにして腕を伸ばし手のひらを合わせてあごを引いてストリームラインをつくること。 【背泳ぎのスタート（前半）】 ・両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にして、泳ぎ出すためには、左右の足はそろえずに、利き足を下にして構えてゆっくりとストリームラインをつくりながら蹴り出すこと。
	イ 平泳ぎ	【平泳ぎのプル・リカバリーの動作】 ・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくためには、キャッチの後、ハイエルボーから脇で水をささむように一気に内側にかき込むこと。 【長い距離での平泳ぎ】 ・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり、一回で大きく進むためには、キックの後、腕をそろえて全身を大きく伸ばし、ストリームラインを長く保ち、次のかきに備えること。		イ ターン	【クロールのターン】 ・片手でプールの壁にタッチし膝を胸の方に横向きに抱え込むためには、タッチした腕側に体を回して壁と対した姿勢をとり顔を水面に出して息を吸い再び頭を沈めること。 【背泳ぎのターン】 ・片手でプールの壁にタッチし膝を胸の方に横向きに抱え込むためには、壁にタッチした手を離し、そのまま体を沈めながら両足を水面下40cm前後の壁に着け、両手は肩の先に手のひらを上に向けてそろえること。 【平泳ぎ・バタフライのターン】 ・両手で同時に壁にタッチし、膝を胸の方に抱え込み蹴り出すためには、壁にタッチしたら素早く両足を引きつけて体を横に向け壁を力強く蹴り、水中で腕のかきを一度行うこと。
	ウ 背泳ぎ	【背泳ぎのリカバリー】 ・リカバリーで肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水するためには、腕を肘を伸ばしたままゆったりと前方遠くに動かすこと。 【背泳ぎのローリング】 ・手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせるためには、ストロークする腕の方に水面から体を約45度傾け、腕のリカバリーが終わりエントリー時に体を水平に戻し、ストロークが始まれば、そちらの側へ傾けること。			【クロールのターン】 ・プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸の方に抱え込み蹴り出すためには、5m地点からのかく回数を決めていつも同じ手でタッチし、体が垂直近くになったところで、顔をターンする方向に向けてとともに、片手でターンと反対方向に壁を押すこと。 【背泳ぎのターン】 ・プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずにターンするためには、5m線上の旗やコースロープの色などによって、ターン動作を始めるきっかけとすること。 【平泳ぎとバタフライのターン】 ・プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸の方に抱え込み蹴り出すためには、5m地点からのかく回数を決めていつも同じタイミングでタッチし、体が垂直近くになったところで、顔をターンする方向に向けてとともに、両手でターンと反対方向に壁を押すこと。
	エ バタフライ	【バタフライ】 ・手を、キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き（ロングアームプル）で進むためには、両手で水の塊を捕まえてお腹の下に一気にかき込むようにすること。 【バタフライのコンビネーション】 ・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐためには、頭と腕の入水の時に大きめの第1キックをし、プル、プッシュのときに小さめの第2キックを打つこと。			

【E ゲーム(ボールゲーム、鬼遊び、ゴール型ゲーム)、ボール運動(ゴール型)、球技(ゴール型「サッカー」)】

段階	様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	3学年	
領域	E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動	E 球技	E 球技	
内容	ア ボールゲーム、イ 鬼遊び	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型	(1) ゴール型	(1) ゴール型	
学習指導要領	<p>(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。</p> <p>イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどを行うこと。</p>	<p>(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たない時の動きで、易しいゲームをすること。</p>	<p>(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>ア ゴール型では、簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。</p>	<p>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</p> <p>ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きでゴール前の攻防を展開すること。</p>	<p>(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。</p> <p>ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きでゴール前への進入などから攻防を展開すること。</p>	
学習(指導)内容	<p>【簡単なボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするためには、ボールをよく見て正面に入り、体のいろいろな部分を使ってボール操作すること。 					
	<p>【体の向き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを持ったときにゴールに体を向けるためには、攻める方向を意識し、足の裏を使って足もとにボールを抑えるようにパスを受けた後、ゴール方向を見るようにすること。 			<p>【力強いシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール方向に守備者(ディフェンダー)がいない位置でシュートするためには、ゴールとゴールキーパーの位置を見て確認し、ボールをよく見ながらシュート方向に軸足のつま先を向けてボールの横に強く踏み込み、インパクト後に足を振り抜く(フォロースルー)ようなインステップキックをすること。 	<p>【フェイントを使つてのシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つためには、守備者をよく見て、フェイントを使ってかわしたり、浮かしたりすること。 <p>【正確なシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールの枠内にシュートをコントロールするためには、ゴールをよく見て方向を決め、軸足のつま先をゴール方向に向けてしっかりと踏み込み、上体を起こさないようにすること。 	
	<p>【ボールを蹴る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらったところに緩やかにボールを蹴るためには、ねらった方向を見て確認し、ボールをよく見て、ボールの横に足を置き、足の内側(インサイドキック)やつま先(トゥキック)をボールの中心に当てること。 <p>【ボールを捕る】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを捕ったり止めたりするためには、ボールをよく見て、正面に入り、 <p>【ボールを止める】</p> <ul style="list-style-type: none"> かかとを地面に着けるように足の裏を使うこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・味方にパスを出すためには、 【パス方向の確認】 パスを出す方向を見て確認し、ボールをよく見ながら蹴ること。 【強さを調整したパス】 軸足(蹴る方と反対の足)のつま先をパスを出す方に向けてボールのやや後方に置き、インサイドキックやトゥキック、足の甲で蹴るキック(インステップキック)でボールの中心を蹴り、味方との距離に合った強さでパスをすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・近くにいるフリーの味方にパスを出すためには、 【味方の位置の確認】 周囲を見たり、味方のコールを聞いたりして味方の位置をとらえること。 【正確なパス】 軸足のつま先をパスを出す方に向けてボールの横に踏み込み、足首をしっかり固定したインサイドキックや、ノーステップから足の外側を足首を使って蹴るキック(アウトサイドキック)を使って、正確なパスをすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マークされていない味方にパスを出すためには、 【味方と相手の位置の確認】 周囲をよく見たり、味方のコールを聞いたりして味方や相手の位置をとらえること。 【距離に応じたパス】 近い場合はインサイドキックやアウトサイドキック、トゥキック、遠い場合はインステップキックや足の内側親指付近で蹴るキック(インフロントキック)を距離に応じて使い分け、素早いパスをすること。 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すためには、 【ゴール前の状況の確認】 ゴール前の状況をよく見て味方や相手の位置をとらえること。 【高さに応じたパス】 足元にパスを出す場合はインサイドキックやインステップキック、頭上にパスを出す場合はインフロントキックを使うこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・味方が操作しやすいパスを送るためには、 【味方の動きの予測】 味方の動きをよく見て、動くコースを予測すること。 【動きに応じたパス】 味方の進行方向に守備者の間を通すようにパス(スルーパス)すること。 	
<p>【ボールを保持して動く】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを操作できる位置に動くためには、まわりを見て、相手がいない位置にボールを保持して動くこと。 		<p>【ドリブル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手にとられない位置でドリブルするためには、顔を上げて前方を見ながら、空いている場所にコントロールしやすいスピードで、ボールの下半分を蹴りながら進むこと。 	<p>【ボールキープ(パスまわし)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスでボールをキープするためには、マークされていない味方同士で、距離に応じたキックを使い、素早くパスすること。 【ボールキープ(ドリブル)】 ・ドリブルでボールをキープするためには、低い姿勢で足の裏等を使ってドリブルして、守備者をよけるように足もとでボール扱うこと。 	<p>【体を使つてのボールキープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープするためには、相手ゴールに対して半身か、背を向けてボールと相手の間に体を入れて、相手から遠い方の足もとに足の裏を使ってボールを扱うこと。 		

【E ゲーム(ボールゲーム、鬼遊び、ゴール型ゲーム)、ボール運動(ゴール型)、球技(ゴール型 「サッカー」)】

段階	様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	3学年	
領域	E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動	E 球技	E 球技	
内容	ア ボールゲーム、イ 鬼遊び	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型	(1) ゴール型	(1) ゴール型	
学習(指導)内容 ボールを持たないときの動き	<p>【逃げる・かわす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手(鬼)にタッチされたり、自分のマーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするためには、相手にタッチされたりマークを取られたりしない距離を保つことや、相手に近付かれたら左右にジグザグに走ること。〈鬼遊び〉 					
	<p>【連携して逃げる・かわす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2・3人で連携して、相手(鬼)をかわしたり走り抜けたりするためには、2・3人一緒に相手がついてこられない位置に向かって走ること。〈鬼遊び〉 					
	<p>【ボールを見て動く】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るためには、ボールをよく見て、早めにボールの正面に動くこと。 <p>【相手を見て動く】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりするためには、相手をよく見て素早く動くこと。〈鬼遊び〉 	<p>【相手がいらない位置への動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動するためには、まわりを見て、パスが届く距離で相手がいらない位置に動くこと。 	<p>【パスカットされないポジショニング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを保持する人と自分の間に守備者を入れないように立つためには、周囲を見て相手の位置をとらえて移動すること。 <p>【相手がいらない位置に移動してのシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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するためには、守備者の後ろに走り込んだり、ゴール近辺を見て、相手のいない位置に走り込んだりする 	<p>【広い視野を確保するポジショニング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つためには、ボール保持者の両サイドに動くこと。 <p>【ゴール前に移動してのシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くためには、ボール保持者にコールしながら素早く走り込んだり、センタリングを受けるために弧を描くように走り込んだりする 	<p>【パスを出した後の動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをするためには、パスを出す前にまわりをよく見て、パスを出した後に、守備者の後ろや空いているサイドへ向かって、素早く走り込むこと。 <p>【ボール保持者をノーマークにする動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すためには、進行方向から離れるためには、進行方向にいる守備者を引きつけられる位置に、パスをもらうような勢いで素早く移動すること。 <p>【シュートコースや位置を作り出す動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れるためには、シュートコースやシュートできる位置が空くような位置に、パスをもらうような勢いで素早く移動すること。 	
	<p>【相手を追う動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク(タグやフラッグ)を取ったりするためには、相手をよく見て素早く動くこと。〈鬼遊び〉 		<p>【パスカットのための動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐためには、周囲を見てボール保持者の位置をとらえて、シュートコースやパスコースに移動すること。 	<p>【相手をマークする動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを持っている相手をマークするためには、シュートやパスをされない間合いを保つように動きながら守ること。 	<p>【パス(シュート)コースをふさぐ動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守るためには、ボール保持者の動きとボールの位置をよく見て、常にゴールを背にして動きながらプレッシャーをかけること。 <p>【カバーディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール前の空いている場所をカバーするためには、味方や相手の動きをよく見てとらえ、パスコースやシュートコースを埋めるように動くこと。 	

【E ゲーム（ネット型ゲーム）、ボール運動（ネット型）、球技（ネット型 「バレーボール」）】

段階	様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校		中学校	
学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	E ゲーム（ネット型ゲーム）	E ボール運動（ネット型）	E 球技（ネット型）	E 球技（ネット型）
内容	イ ネット型ゲーム	イ ネット型	(2) ネット型	(2) ネット型
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しゲームをすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防をすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。
ボール操作	○ ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム ○ プレールボールを基にした易しいゲーム 【片手でのレシーブやパス、送球】 ・いろいろな高さのボールを片手ではじいたり、打ち付けたりして相手コートに返球するためには、手のひら、手首、腕などの体の一部を打ちたい方向に向けてボールの中心に当てること。	○ ソフトバレーボール ○ プレールボール 【初歩のサービス】 ・自陣のコート（中心付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れるためには、打ちたい方向に体を正対し、利き腕の反対の足を一歩前に踏み出し（ながら）、ボールの中心に拳や手のひらを当てること。	【サービスの基本】 ・サービスでは、ボールの中心付近でとらえるためには、ボールを打つ間際まで、ボールに添えた手を離さないこと。	【ねらった場所へのサービス】 ・ボールをねらった場所にサービスするためには、ねらった方向に踏み出し（助走）ながらフォロースルーをすること。
		【パスの基本】 ・味方が受けやすいボールをつなぐためには、ボールの落下点を移動し、味方に体を正対して（しながら）山なりに返球すること。	【味方が操作しやすいパス】 ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐためには、味方の動きを予測して、予測地点に体に向けてながら返球すること。	【攻撃につなげるためのレシーブやパス】 ・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールをレシーブするためには、レシーブしたい方向に体に向けボールが飛んできた角度に対してはね返りの角度をつくること。
		【強く打つこと】 ・相手コートにボールを打ち返すためには、ネットより高い位置から両手や片手をボールに強く当てること。	【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すためには、あらかじめ相手のコートをよく見て、空いている場所に体に向けて返球すること。 【スパイクの基本動作】 ・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むためには、両腕の振り上げから利き腕と反対の腕をボールに向けリードすること。	【空いた場所やねらった場所へのスパイク】 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すためには、打つ方向に体に向けジャンプして強く打ったり、弱く打ったりすること。 【スパイク強打】 ・腕を強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むためには、両腕の振り上げから、リードした腕を脇を締めるように強く引きつけること。
				【ブロックの基本動作】 ・ネット付近でボールの侵入を防ぐためには、両肘を肩より高い位置に保ち、顔の前に置いた手からネットの白帯の上に斜めに突き出すこと。 【役割に応じたプレー】 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするためには、 【レシーバー】 セッターに、攻撃につながりやすいパスをすること。 【セッター】 レシーブされたボールの落下点に素早く入り、膝の屈伸を使ってネットから30～50cm離れた位置に山なりの送球をすること。 【アタッカー】 オーブントスが上ってからボールの軌道を予測して助走を開始すること。
ボールを持たないときの動き	【ボールを操作できる位置に動く】 ・ボールの方向に体向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を移動するためには、膝を曲げて低い姿勢をとって準備すること。	【ボールを操作できる位置に素早く移動する】 ・ボールの方向に体向け、素早く移動するためには、膝を軽く曲げて低い姿勢で準備し、ボールの落下点を予測して動くこと。	【レシーブの準備動作】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるためには、次の動きに移行しやすいように軽くジャンプしながらタイミングをとること。（スプリットステップ） 【定位置への戻り】 ・プレイを開始するときに、各ポジションごとの定位置に戻るためには、ネットに体を正対させた状態で小刻みに前後左右のフットワークを行うこと。 【次のプレーへの準備動作】 ・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対するためには、動作後に一旦下がり、前に出ること。	【カバーリング】 ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーするためには、相手と味方の動きをよく見て、味方と連携して声をかけながら動くこと。 【位置取り】 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くためには、相手コートにボールがあるときに速やかに移動を完了すること。

【E ゲーム（ベースボール型ゲーム）、ボール運動（ベースボール型）、球技（ベースボール型「ソフトボール」）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	小学校			中学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	E ゲーム		E ゲーム	E ボール運動	E 球技	E 球技
学習指導要領	ア ボールゲーム イ 鬼遊び		ウ ベースボール型ゲーム	ウ ベースボール型	(3) ベースボール型	(3) ベースボール型
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ウ ベースボール型では、簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって攻防をすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。 ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにする。 ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。
バット操作			【蹴る打つ攻撃の基本】 ・ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりするためには、ボールの中心に体の一部や用具を当てること。	【ボールを打つ基本】 ・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つためには、脇を締め、体の回転を利用してボールの中心を打つこと。	【正しい構え方】 ・投球の方向と平行に立ち肩越しにバットを構えるためには、両手の第二関節がそろった感じでバットを軽く握り、肩から離して十分後ろに引くようにすること。 【レベルスイング】 ・地面と水平になるようにバットを振り抜くためには、肩の力を抜き、両肩と腰を平行に構え、ボールに対して最短距離を通るような円運動をすること。 【コンタクト】 ・タイミングを合わせてボールを打ち返すためには、打つ瞬間にくの字に曲がっている後ろ腕の肘を伸ばす力でボールをはね返すようにすること。	・身体の軸を安定させてバットを振りぬくためには、 【ステップスイング】 構えた状態からステップして後ろ足からの重心を前足にスムーズに移動させること。 【回転を利用したスイング】 ステップが終わったら、体の中心に軸があるつもりで、体を回転すること。 【内角球、外角球の打ち方】 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえるためには、投球の位置によって、内角球の場合は前で、外角球は後ろにミートポイントを設定すること。 【ねらい打ち】 ・ねらった方向にボールを打ち返すためには、打つ方向に踏み込み、流すときは後ろに、引っ張るときは前にミートポイントを置くこと。
走塁	【逃げる・かわす】 ・相手の（鬼）にタッチされたり、自分のマーク（タグやフラッグ）を取られたいりしないように、逃げたり身をかわしたりするためには、相手にタッチされたりマークを取られたいりしない距離を保つことや、相手に近付かれたら左右にジグザグに走ること。 【鬼遊び】 【連携して逃げる・かわす】 ・2・3人で連携して、相手（鬼）をかわしたり走り抜けたりするためには、2・3人一緒に相手がついてこれない位置に向かって走ること。 【鬼遊び】		【走塁】 ・ベースに向かって走り、かけ抜けるためには、ベースを踏むまでスピードを緩めないこと。	【ベースランニング】 ・塁間を打球の状況に応じて走塁するためには、打球を見て、次の展開を予測すること。	【次の塁への進塁】 ・全力で走りながら、タイミングを合わせて塁を駆け抜けるためには、左足でベースの内側を踏み、右足の蹴りと腰のひねりで体を直線方向へ向けること。 【状況に応じた走塁】 ・減速したり反転したりして塁上に止まるためには、打球の状況をよく見て、いつでも次の塁をねらえる準備をしながら、帰塁すること。	【長打による進塁】 ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走るためには、ベースを蹴る直前に膨らむように走り、蹴った直後に直線を走ること。 【打球に合わせた走塁】 ・打球の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりするためには、塁間で打球の状況を把握し、いつでも進塁または帰塁すること。
学習（指導）内容	【ボール遊び】 ・大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするためには、ボールをよく見て正面に入り、体のいろいろな部分を使うこと。 【緩やかな送球】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げるためには、目標とするところをよく見て、山なりの送球をすること。 【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くためには、まわりをよく見て、目標物が見える位置に移動すること。		【送球の基本】 ・投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるためには、投げる方向に対して横向きに立ち、体をねじること。	【オーバーハンドでの送球】 ・捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げるためには、両手の甲が上を向いた状態で両肩と一直線になるように両腕を開き、投げる方の腕を肩より高い位置で肘から大きく回転させること。	【大きなスローイング】 ・投げる腕を後ろに引きながら足を踏み出して大きな動作でボールをねらった方向に投げるためには、後ろ足をしっかりと蹴り、前足へ体重を完全に乗せ、フォロースルーを前方へ大きくすること。	【フットワーク】 ・ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げるためには、グロブ側の足を前に出し、捕球すること。 【ダブルプレイや中継】 ・仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、仲間の送球に対して中継したりするためには、捕球動作から投球動作を止めずに行うこと。
ボール操作	【捕球】 ・ボールを捕ったり止めたりするためには、ボールの正面に立ち、体のまん中で捕球すること。 【ボールコースへの移動】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るためには、ボールをよく見て、早めにボールの正面に動くこと。		【捕球の基本】 ・向かってくるボールの正面に移動するためには、膝を曲げて低い姿勢をとり、常に前方で捕球すること。	【打球方向への移動】 ・打球方向に移動し、捕球するためには、捕球地点を予測し、素早く動くこと。	【基本の捕球】 ・ボールの正面に回り込んで、ゆるい打球を捕るためには、回り込む直前にサイドステップを踏み、送球の軸足に体重を乗せること。 【1塁での送球捕球】 ・守備位置から塁上へ移動して、正面の送球を受けるためには、片足をベースのヘリにつけ、体重を乗せ、送球方向に合わせ、反対の足を踏み出すこと。	【蹴ったがらの捕球】 ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕るためには、ボールを待つことなく、直線的に捕球地点に移動すること。
ボールを持たないときの守備					【基本姿勢】 ・捕球しやすい守備位置に繰り返し立ち準備姿勢をとるためには、打者や戦況に応じて守備位置を変えること。 【カバーリング】 ・ポジションの役割に応じてベースカバーやバックアップの基本的な動きをするためには、状況に応じ、あらかじめ決められたカバーポジションに迅速に移動すること。	【味方からの返球への移動】 ・味方からの送球を受けるためには、走者の進む先の塁に動くためには、打球の状況によって、走者の進塁状況を予測すること。 【中継プレイ】 ・打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをするためには、送球する選手と次に捕球する選手のライン上に入ること。 【ダブルプレイ】 ・ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをするためには、フォースプレイの可能な塁に移動すること。

【F 武道「柔道」】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	中学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年
領域	F 武道		
内容	(1)柔道		
学習指導要領	(1)次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。		(1)次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
	○基本動作	<p>姿勢と組み方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方で相手の動きに応じやすい自然体で組むためには、【自然本体】 あごを引いて前方を自然に見て、両足は肩幅に開き膝を軽く曲げ、両手は軽く体側で、体重を両足の親指の付け根に均等にかかけ、体のどの部分にも余分な力を入れずに立つこと。 ・【右・左自然体】 自然本体から右足または左足を一定長分前に出し立つこと。 ・【組み方】 相手の胸もとを見て、小指・薬指・中指の3本に力を入れて、親指と人差し指は軽く握り、釣りは相手の前襟(鎖骨の位置)を、引き手は相手の中袖を縫い目も含めて握り、組み合ったときに両肘を軽く曲げること。 	<p>・姿勢と組み方で相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むためには、右自然体または左自然体で、重心を両足の間に置き、相手の胸もとをみて、肩の力を抜くこと。</p>
<p>進退動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進退動作で相手の動きに応じた、すり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をするためには、【すり足】 自然本体で、踵をほんの少し量から離し、親指の付け根で量をするように歩くこと。 ・【歩み足】 すり足で普通の歩き方と同じように歩くこと。 ・【継ぎ足】 すり足で一歩目に動かした足を越えることがないように、次の足を移動して歩くこと。 		<p>・進退動作で相手の動きの変化に応じた、すり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をするためには、相手の胸もとを見て、すり足で、大きく前後に移動するときは歩み足を使い、その他の前後左右、斜め、回転などの移動には継ぎ足を使うこと。</p>	
<p>崩し・体さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・崩して相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にするためには、【八方崩し】 右自然体または左自然体で組み、相手の足の位置は固定したまま、手の使い方や足の移動を合わせて、八方向に1歩移動して崩すこと。 ・崩して相手の動きに応じて技をかけやすい状態をつくるためには、【体さばき】 自分の体を前後左右に移動したり、方向を変えたりして、技に入るために都合のよい場所に体を移動させること。 ・【前さばき】 右(左)足を自分の位置していた右(左)足の前方に、左(右)向きになるように着き、左(右)足はもとの右(左)足の位置に着き、直角に左(右)向きになるように方向を変えること。 ・【後ろさばき】 左(右)足を右(左)足の後方に引きながら、左(右)向きになるように着き、直角に左(右)向きになるように方向を変えること。 ・【前回りさばき】 右(左)足を左(右)足の前方に出し、親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、自然本体になること。 ・【後ろ回りさばき】 左(右)足を右(左)足の後方に引きながら、親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、自然本体になること。 		<p>・崩して相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくるためには、相手が押したらその力を利用して引くなど、相手の力や動作を利用したり、自分が引きたければ相手を押し、相手が押し返す力を利用して引くなど、自分の力を用いて、体全体で押したり引いたりして、相手の安定を失わせ、技に入るために都合のよい場所に体を移動させること。 (例えば相手が10の力で押してきたとき、自分は1の力で素早く引けば、すなわち11の力で引いたことになり、相手が崩れる。相手が引いた場合はその逆となる。)</p>	
学習(指導)内容	<p>○受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【後ろ受け身】 後ろ受け身であごを引き頭をあげ、両方の腕全体で量を強くたたくためには、踵の近くに尻を着き、背部側の帯が量に着いたら、後頭部を打たないように、腹筋に力を入れ、帯の結び目を見て、両腕は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして、両腕全体で強くたたき瞬間的にはずませること。 ・【横受け身】 横受け身で体を横に向け下側の足を前方に、上側の足を後方にして、両足と一方の腕全体で量を強くたたくためには、右(左)足を左(右)前方に出し、膝を曲げて踵のすぐ横に尻を着くように量に腰を下ろし、そのまま横に倒れ、背部側面を量に着け、側頭部を打たないように右(左)手を見て、左(右)手は帯の結び目を握り、右(左)手は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして、腕全体と両足を肩幅くらいに開き、両膝を軽く曲げぶつからないようにして右(左)足外側と左(右)足裏で同時に量を強くたたき瞬間的にはずませること。 ・【前回り受け身】 前回り受け身で前方へ体を回転させ、背中側面が量に着く瞬間に、片方の腕と両足で量を強くたたくためには、右(左)自然体から、両足を底辺とした三角形の頂点に左(右)手を着き、左(右)手の横に右(左)手の小指を内側に向けて着き、肘と肩を前に出して支点にして、頭を打たないようにあごを左(右)手の肩につけて斜め後方を見て、腰を上げ思いきり量を蹴って回転し、右(左)手は帯の結び目を握り、左(右)手は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして、腕全体と左(右)足外側と右(左)足裏で同時に量を強くたたき瞬間的にはずませること。 ・【足は下側の足を前方に、上側の足を後方にするためには、 両足を肩幅くらいに開き両膝を軽く曲げぶつからないようにして、横受け身の姿勢で量をたたくこと。 	<p>・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとるためには、体の力を抜かずあごを引き、怖がって身体をひねったり、取に抱きついたりしないで、いさぎよく投げられること。</p> <p>【前回り受け身】 大腰、背負い投げなどのまわし技系は、頭を打たないように、体を丸くして回転しながら、横受け身の姿勢をとること。</p> <p>【横受け身】 膝車、支え釣り込み足などの支え技系は、側頭部を打たないように、腕全体と下の足の外側と上の足の裏で同時に量を強くたたく、両足が上がったまま腕全体で量を強くたたく、払われた足と反対側の腕全体で量を強くたたくこと。</p> <p>【後ろ受け身】 大外刈り、小内刈りなどの刈り技系は、後頭部を打たないように、あごを引いて体を丸くして、腕全体で量を強くたたくこと。</p>	
	<p>○投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【体落とし】 取が後ろさばきから体落としをかけて投げ、受が横受け身をとるためには、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣りは釣り上げ、右(左)前隅に引き出し、右(左)肘を受の左(右)脇に入れるようにして、両膝を曲げ、さらに右(左)足の膝の裏と踵を上に向けて、受の右(左)足外側へ踏み出し、取と受の両足首が浅く交差するように当て、右(左)釣りはさらに釣り上げ、左(右)引き手を左(右)腰の方向に引き付け、両膝の伸展を利用して引き落とすように投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。 	<p>【背負い投げ】 取が前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受が前回り受け身をとるためには、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣りは釣り上げ、真前に引き出し、引き手で受の脇を開き、右(左)釣りは手の肘の脇を締めて、受の左(右)脇を右(左)小指側に巻き込むように受の右(左)脇に入れて、両足を受の両足の内側に平行になるようにして重なり、膝を十分に曲げ、両膝の伸展と上体のひねりを使って、肩を回すように肩越しに投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	
	<p>【大腰】 取が前回りさばきから大腰をかけて投げ、受が前回り受け身をとるためには、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣りは釣り上げ、真前に引き出したあと、右(左)釣りは受の左(右)脇の下から深く差し入れ腰に回して(帯は握らない)、両足を受の両足の内側に平行になるようにして重なり、膝を十分に曲げ、受を抱き上げて腰に乗せて、抜き上げるように体を前に倒し、腰の捻りと両膝の伸展を利用して投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	<p>【払い腰】 取が前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受が前回り受け身をとるためには、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣りは釣り上げ、右(左)前隅に引き出し、自分の右(左)後ろ腰を受の下腹に密着させ、体を支える左(右)足は受の左(右)足前に投げる方向につま先を向けつけて着き、右(左)足の膝の裏で受の右(左)足をすり上げて払い投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	
	<p>【膝車】 取が前さばきから膝車をかけて投げ、受が横受け身をとるためには、受の左(右)足のやや外側へ踏み込み、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣りは釣り上げ、右(左)前隅に引き出し、取は腰を曲げないように、受の右(左)膝に左(右)足の土踏まずを膝を伸ばして当て、引き手と釣りをハンドルを回すようにして、体をひねりながら遠心力を利用して投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>		

【F 武道「柔道」】

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	F 武道	
内容	(1)柔道	
学習指導要領	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。	(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
	ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。	ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
学習（指導）内容	<p>○ 投げ技</p> <p>【大外刈り】 ・取が前さばきから大外刈りをかけて投げ、受が後ろ受け身をとるためには、左(右)足を受の右(左)足横に平行に深く踏み込んで、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して、自分の胸の前にくるように横に引き、右(左)釣り手は釣り上げ、右(左)後ろ隅に倒し、取は左(右)膝を少し曲げ体を支え、取の右(左)胸と受の右(左)胸を合わせるようにして、右(左)足を取の左(右)と受の右(左)足の間を通して、つま先を伸ばして大きく振り上げ、取の右足の膝裏と受の右足の膝裏を合わせるように振り下ろして、上体を前に倒しながら両手で相手を押し、真後ろへ強く刈り上げ、左(右)引き手を腰の方向に引き付けて投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p> <p>【支え釣り込み足】 ・取が前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受が横受け身をとるためには、受の左(右)足前に踏み込んで、左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣り手は釣り上げ、右(左)前隅に引き出し、取は腰を曲げないように、受の右(左)足首に左(右)足の土踏まずを腰と膝を伸ばして当て、引き手と釣り手をハンドルを回すようにして、左(右)引き手の脇を締めて体をひねりながら遠心力を利用して投げ、体のバランスを崩さないように、左(右)引き手を握って放さず少し引き上げること。</p> <p>【小内刈り】 ・取が前さばきから小内刈りをかけて投げ、受が後ろ受け身をとるためには、左(右)引き手を受の腰下の方向に引き、右(左)釣り手を受の胸に当てて押し上げ、お互いの右(左)肘をつけるようにして、腰を引かずお腹を出すように右(左)足を踏み込み、左(右)足を右(左)足踵後ろに回しこんで、右(左)後ろ隅に倒しながら、取は軸足となる左(右)足の膝を曲げて体を支え、右(左)足の土踏まずを受の右(左)足踵の内側に当て、受の右(左)足のつま先の方向に刈ると同時に左(右)引き手を引き、右(左)釣り手を押し突き放して投げること。</p>	<p>○ 投げ技の連絡</p> <p>【2つの技を同じ方向にかける技】 ・大内刈りから大外刈りへ連絡するためには、大内刈りをかけると、受は重心を右(左)足にかけ横に動いて防御するので、その右(左)足の横に深く踏み込んで、大外刈りをつけること。大内刈りは受を崩すため、または崩すための誘い技としてかけ、大外刈りに入りやすい足の運びをすること。</p> <p>【大内刈り】 両脇を絞め左(右)引き手と右(左)釣り手で扉を開けるように押し広げ、左(右)後ろ隅に倒し、右(左)前さばきで入り、軸足となる左(右)足の膝を曲げて体を支え、右(左)足は受の両足の内側から浅く差し入れ、顔と腰より上の部分をお腹を出すように投げる方向に向け受の膝のやや下の部分をつま先方向に円を描くように刈ること。</p> <p>【2つの技を同じ方向にかける技】 ・釣り込み腰から払い腰へ連絡するためには、釣り込み腰をかけると、受は重心を右(左)足にかけ横に動いて防御するので、もう一度、その足を払うように払い腰をつけること。釣り込み腰は受を崩すため、または崩すための誘い技としてかけ、払い腰に入りやすい足の運びをすること。</p> <p>【釣り込み腰】 左(右)引き手を手の甲が見えるように手首を返して引き上げ、右(左)釣り手は釣り上げ、真ん前に引き出し、右(左)前回りさばきで両足を受の両足の内側に平行になるようにして重なり、膝を曲げ、腰を低く落とし、自分の背中を受のお腹に密着させ、両膝を伸ばして腰を支点に回転させて投げること。</p> <p>【2つの技を違う方向にかける技】 ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡するためには、釣り込み腰をかけると、受が腰を落として防ぎ、元の姿勢に戻ろうとしたとき、取は180度方向を変えながら、大内刈りをつけること。釣り込み腰は受を崩すため、または崩すための誘い技としてかけ、大内刈りに入りやすい足の運びをすること。</p> <p>【2つの技を違う方向にかける技】 ・大内刈りから背負い投げへ連絡するためには、大内刈りをかけると、受が下がるので押す力を緩め、受が上体を起こし、元の姿勢に戻ろうと押し返してきたときに、取は180度方向を変えながら、背負い投げをつけること。大内刈りは受を崩すため、または崩すための誘い技としてかけ、背負い投げに入りやすい足の運びをすること。</p>
	<p>条件</p> <p>・取が、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えるためには、相手をだいたいの仰向けにして、受の上で概ね向かい合った形になって、受から胴や足をからまれないなど束縛を受けないこと。力で、相手の体の一部をしっかりと固めること。自分自身のバランスを保つこと。</p>	
	<p>○ 固め技（抑え込み）</p> <p>抑え方</p> <p>・取が、けさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えるためには、 【けさ固め】 取は受の右(左)体側(帯の部分)に右(左)腰を着け、取の左(右)腕で脇下に受の右(左)腕を挟み袖を握り、左(右)腕で受の首を抱え後ろ襟を握り、取は右(左)足を前、左(右)足を後ろにして膝が立たないように大きく前後に開いて安定を保ち、取の胸で受の胸を圧すること。 【横四方固め】 取は受を横から抱きかかえるようにして、右(左)腕を受の股の間から差し入れて下穿又は上衣のすそを持ち、手首を返して下半身を押さえ、左(右)腕を受の首の下から通して脇を締めて左後ろ襟を握り、へそが畳に着くように胸を張り上半身を押さえ、左(右)足はつま先を立てて膝を伸ばし、右(左)足は膝を曲げて、受の右(左)腰に当てること。 【上四方固め】 取は受の頭の方から、受の両肩の下に両腕を差し入れ、胸を張って下腹を出すようにして脇を締め、受の両横帯を握り、両膝曲げ指を伸ばすこと。</p> <p>返し方</p> <p>・受が、けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すためには、 【けさ固め】 受は取の背中にへそを向けて、左(右)手で取の左体側の帯の結び目近くを握り体を引き寄せ、取の体を自分のお腹に乗せるようにして、左(右)足と右(左)肩で体を支えながら、腰を浮かせて、体をひねり、左(右)肩を支えにして、左(右)肩の方向に返すこと。 【横四方固め】 左(右)手で肩越しに取の背部の帯を握り、相手と一直線になるように動きながら、右(左)手を下腹に当て突き上げるように大きく、左(右)肩を支えにして左(右)肩の方向に返すこと。(てっぽう返し) 【上四方固め】 取と一直線になり、片方の腕で受の首・体を抱え弾みをつけて、反対側に回転して返すこと。</p>	<p>○ 固め技の連絡</p> <p>・取が相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うためには、相手の動きに反応し、体の一部をしっかりと制し、受の動きに応じて安定を保ちながら抑え続けること。相手の動きを予知すること。</p>
		<p>○ 投げ技からの連絡</p> <p>・大外刈りからけさ固めへ連絡するためには、大外刈りで投げたあと、引き手を放さないようにして、素早くけさ固めをかけること。</p> <p>・小内刈りから横四方固めへ連絡するためには、小内刈りで投げたあと、素早く相手の体側に着き、取は受を横から抱きかかえるようにして横四方固めをかけること。</p>

【F 表現リズム遊び、表現運動、G ダンス】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	小学校			中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	F 表現リズム遊び	F 表現運動	F 表現運動	G ダンス	G ダンス
内容	ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	(1) 創作ダンス	(1) 創作ダンス
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表現したい感じを表現した踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。
	ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。	ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせた繰り返したりして踊ること。	ア 表現では、いろいろな題材から表現したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。	ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表現したいイメージをとらえ、動きに変化をつけて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。	ア 創作ダンスでは、表現したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱ある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。
	○児童にとって身近で関心が高く、特徴のある具体的な動きを多く含む題材 ・全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて即興的に踊るためには、思いついたままに素早く、体を伸ばしたり、しゃがんだり、床に転がったり、ジャンプしたり、急に止まったり、急いで走ったりして動くこと。 ・急変する場面を入れて簡単な話にして踊るためには、動いている題材になりきったり、題材が存在する世界にいることを想像したりして、イメージを膨らませること。	○具体的な生活からの題材 ・動きに差を付けて誇張したり、2人で対応する動きを繰り返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊るためには、意識したり、互いの動きをよく見たりし、「はじめとおわり」を付けて、思いついたままに動くこと。 ・感じを込めて踊るためには、表現したい感じのイメージをもつこと。	○激しい感じの題材 ○群(集団)が生きる題材 ・激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで即興的に踊るためには、一つひとつの動きを素早く行うこと、一連の流れを途切れさせないように思いつままに動くこと。 ・表現したいイメージにふさわしい簡単な群の動きで即興的に踊るためには、そろって踊ることやバラバラに踊ることなどのようなイメージになるのかを知ること。 ・表現したいイメージを「はじめ-なか-おわり」を付けた簡単なひとまとまりの群の動きして、友達と感じを込めて踊るためには、表現したいイメージとその群の動きを共有すること。	A 身近な生活や日常動作 ・スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現するためには、体全体を大きく使い、ゆっくりと動いたり、スピードの変化を加えた動きを繰り返したりすること。 B 対極の動きの連続など ・変化や連続の動きを組み合わせたりして表現するためには、一つひとつの動きを大きく行い、動きの違いを意識すること。 C 多様な感じ ・緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせたりして表現するためには、体の各部位への力の入れ方やリズムの変化を意識して行うこと。	A 身近な生活や日常動作 ・緩急強弱を付けて繰り返し表現するためには、動きの速さを徐々に変化させ、力強い動きとやわらかい動きを対比して行うこと。 B 対極の動きの連続など ・変化や連続のあるひと流れの動きで表現するためには、「はじめとおわり」を付け、動きのリズムに変化を付け、ためや間を作ること。 C 多様な感じ ・対照を明確にするような簡単な構成で表現するためには、表現したい感じを表現するための動きと、その対比する動きに大きく変化をつけること。
○空想の世界からの題材 ・多様な場面をとらえて即興的に踊ったり、2人組で対比する動きで、ひとながれの動きで即興的に踊るためには、場面から受けたイメージのままに動いたり、お互いの動きを見て、動きのイメージを感じ合ったり、「はじめとおわり」を付けて動くこと。 ・感じを込めて踊るためには、表現したい場面の世界にいることを想像して動くこと。	○空想の世界からの題材 ・多様な場面をとらえて即興的に踊ったり、2人組で対比する動きで、ひとながれの動きで即興的に踊るためには、場面から受けたイメージのままに動いたり、お互いの動きを見て、動きのイメージを感じ合ったり、「はじめとおわり」を付けて動くこと。 ・感じを込めて踊るためには、表現したい場面の世界にいることを想像して動くこと。	○多様な題材 ・印象的な出来事をとらえてひと流れの動きで即興的に踊るためには、印象的な出来事から受けたイメージを思いつままに動くこと、その動きに「はじめとおわり」を付けること。 ・表現したいイメージを強調するように、「はじめ-なか-おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして、友達と感じを込めて踊るためには、強調したい場面や動きを共有すること。	D 群(集団)の動き ・ダイナミックに空間が変化する動きで表現するためには、いくつかの集団を構成し、その集団間の高低、大小、広狭などの変化や対比を意識して行うこと。 E もの(小道具)を使う ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませるためには、そのものの特徴(素材等)をとらえること。 ・変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊るためには、印象付けたい場面を設定し、「はじめ-なか-おわり」を付けること。 ・場面の転換に変化をつけて表現するためには、場面転換に必要なエピソードをつくること。	D 群(集団)の動き ・ダイナミックに空間が変化するよう動くためには、集団として動きに高低、大小を付ける、加速や減速など速さの変化を付ける、いくつかの集団を作り、ユニゾンやカノンを取り入れて動くこと。 *ユニゾン - 同じ動きを同時に行うこと。 *カノン - 同じ動きを輪唱のようにずらして行うこと。 F はこびとストーリー ・簡単な作品にまとめて踊るためには、いろいろな場面のつながりを意識して一貫性をもたせること。	
学習(指導)内容					

6 今後の方向性

昨年度、今年度の研究で明らかになってきたことを踏まえて、次のような方針で作業を進めることとする。

- (1) 改訂学習指導要領解説が小、中、高等学校揃った段階で高等学校の内容を加えて再度整理するとともにアドバイザー、専門家の意見を聴取して内容の精度を高める。
- (2) 技能（運動）に加え、態度と知識、思考・判断においても、可能な限り系統的に基となる知識を特定し配列する。
- (3) 研究成果を踏まえて指導資料を作成し、運動の技能の基となる知識をよりどころとした学習活動の実践例等を示す。

このような取組によって、児童生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフの基礎を培えるように、学校現場において指導計画、評価計画等を作成する際の参考となる指導資料を作成していきたい。

引用・参考文献一覧

【 全体 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
小学校学習指導要領解説 体育編	文部科学省	東洋館出版社	2008年
中学校学習指導要領解説－保健体育編－	文部科学省	東山書房	2008年
新学習指導要領による中学校体育の授業上・下巻	杉山重利 高橋健夫 園山和夫 細江文利 本村清人	大修館書店	2001年
新学習指導要領による小学校体育の授業第1学年～第6学年	杉山重利 高橋健夫 細江文利 池田延行	大修館書店	2006年
中学体育実技	関岡康雄 佐伯年詩 夫 永島惇正他	学習研究社	2006年
ビジュアル 新しい体育実技		東京書籍	
新版 体育の学習		公文書院	
最新 スポーツルール		大修館書店	2007年
MY SPORTS		大修館書店	2007年
中学校 保健体育科の指導と評価	本村清人	暁教育図書	2004年
カラーワイドスポーツ 2003	高橋健夫他編集	大修館書店	2003年

【 体づくり運動 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
学校体育実技指導資料 体づくり運動－授業の考え方と進め方－		文部省	2000年
多様な動きをつくる運動（遊び）		文部科学省	2009年

【 器械運動 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
中・高校 器械運動の授業づくり	三木四郎 加藤澤男 本村清人	大修館書店	2006年
最新 体育授業シリーズ 新しい器械運動の授業づくり	三木四郎 他	大修館書店	2006年
写真で見る「運動と指導」のポイント 2マット	松本格之祐	日本書籍	1998年
絵とことばかけでわかりやすい マット遊び・マット運動	立木 正	小学館	1992年
教師のための器械運動指導法シリーズ マット運動	金子明友	大修館書店	1990年
ドラえもんの体育おもしろ攻略 「マット、ボール、なわとび」	立木 正	小学館	2004年

【 陸上競技 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
ドラえものの体育おもしろ攻略 「はやく走れジャンプできる」	立木 正	小学館	2005 年
「分かってできる」「できて分かる」の結びつきを大切にしたい授業づくり－陸上（跳ぶ）編	大日本図書 http://www.dainippon-tosho.co.jp/		2007 年
「子どもの体力向上ホームページ」スポーツ・運動のヒント	文部科学省 http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/hint/index.html		

【 水泳 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
水泳指導教本〔第2版〕	財団法人 日本水泳連盟	大修館書店	2005 年
水泳指導	日本水泳連盟普及委員 会編	文教書院	1968 年
いちばんやさしい（クロール・平泳ぎ） 水泳レッスン	臼井正視	大泉書店	2006 年
ドラえものの体育おもしろ攻略 水泳が楽しくできる	立木 正	小学館	2005 年
T a r z a n 6/22 2005 No.444		マガジンハウス	2005 年

【 サッカー 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
脳とからだを育てる運動3 ボール遊び・球技 するどいカンでプレーする	正木健雄	童心社	2006 年

【 バレーボール 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
バレーボール指導教本	財団法人日本バレー ボール協会編	大修館書店	2007 年

【 ソフトボール 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
イラスト版 PLAY SPORTS! ザ・ソフトボール	星野 昭	日本文芸社	1989 年
BEST SPORTS SERIES 2 ソフトボール	山本正親	西東社	1988 年
スポーツシリーズ「ソフトボール」	吉村 正	成美堂	1996 年

【 柔道 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
新しい柔道の授業づくり	本村清人	大修館書店	2003 年
学校体育実技指導資料 第2集 柔道指導の手引（二訂版）		文部科学省	2007 年
ジュニアのための考える柔道	山口 香・向井幹博	東京書店	2007 年
寝技で勝つ柔道	柏崎克彦	ベースボール・ マガジン社	1998 年

【 表現運動・ダンス 】

文 献 名	著 者	発行所	発行年
中学校保健体育科の授業モデル ③「現代的なリズムのダンス」編		明治図書	2003 年
最新楽しい表現運動・ダンス	村田芳子	小学館	2005 年

小・中学校学習指導要領解説
体育・保健体育編

「技能の系統一覧表」

【体づくり運動（体ほぐしの運動）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年 体ほぐしの運動	小学校3・4年 体ほぐしの運動	小学校5・6年 体ほぐしの運動	中学校1・2年 体ほぐしの運動	中学校3年 体ほぐしの運動
(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんながかかり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。	ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんながかかり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。	ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。	ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。	ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に付き、	体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に付き、	体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に付き、	このように体ほぐしの運動は、	このように体ほぐしの運動は、
体の調子を整えたり、	体の調子を整えたり、	体の調子を整えたり、	「心と体の関係に気付く」こと、	「心と体は互いに影響し変化することに気付く」、
仲間と豊かに交流したりすることができることを	仲間と豊かに交流したりすることができることを	仲間と豊かに交流したりすることができることを	「体の調子を整える」こと、	「体の状態に応じて体の調子を整える」、
ねらいとして行われる運動である。	ねらいとして行われる運動である。	ねらいとして行われる運動である。	「仲間と交流する」ことを	「仲間と積極的に交流する」ことを
			ねらいとして行われる運動である。	ねらいとして行われる運動である。
			なお、一つの運動例においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際しては、これらのねらいをわかり合わせながら指導することにも留意することが大切である。	なお、一つの行い方においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際しては、これらのねらいをわかり合わせながら指導することにも留意することが大切である。
			「手軽な運動や律動的な運動」とは、だれもが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動を示している。	「手軽な運動や律動的な運動」とは、だれもが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動を示している。
			指導に際しては、これらの運動を、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。	指導に際しては、これらの運動を、自己や他者の心や体は互いに影響し合っていることに気付かせたり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。
「心と体の変化に気付く」とは、	「心と体の変化に気付く」とは、	「心と体の関係に気付く」とは、	「心と体の関係に付き」とは、	「心と体は互いに影響し変化することに気付く」とは、
体を動かすと気持ちがいいことや、	体を動かすと心も弾むことや、体の力を抜くと気持ちがいいことなどに	運動すると心が軽くなったや、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、	運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、	運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、
		心と体が関係し合っていることなどに	心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、	心がほぐれると体が軽快に動き、
力いっぱい動くとき汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることなどに				
			さらに、他者の心と体ともわかり合っていることに	仲間の心も一層解放されるように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、わかり合いながら変化することに
気付くことである。	気付くことである。	気付くことである。	気付くことである。	気付くことである。
「体の調子を整える」とは、	「体の調子を整える」とは、	「体の調子を整える」とは、	「体の調子を整え」とは、	「体の状態に応じて体の調子を整える」とは、
運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、	運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、	運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、	運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに、	運動を通して、人の体や心の状態には個人差があることを把握し、体の状態に合わせて力を抜く、筋肉を伸ばす、リズムカルに動くなどして、体の調子を整えるだけでなく、
心の状態も軽やかにすることである。	心の状態も軽やかにすることである。	心の状態も軽やかにし、ストレスを軽減したりすることである。	心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整えることである。	心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つようにすることである。
「みんながかかり合う」とは、	「みんながかかり合う」とは、	「仲間と交流する」とは、	「仲間と交流する」とは、	「仲間と積極的に交流する」とは、
だれとでも仲よく、協力したり助け合ったりし、	だれとでも仲よく、協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、	運動を通して仲間と豊かにかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことが	運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、	運動を通して、共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように
体を動かす楽しさが増すことを体験することである。	楽しさが増すことを体験することである。	できることである。	楽しさと心地よさが増すように交流することである。	交流することである。

【体づくり運動（体力を高める運動）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
多様な動きをつくる運動遊び (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	多様な動きをつくる運動 (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	体力を高める運動 (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	体力を高める運動 (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようになる。	体力を高める運動 (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などを行うこと。	イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。	イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。	イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。	イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。
多様な動きをつくる運動遊びは、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動遊びを通して、	多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、	体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、	「ねらいに応じて」運動を行うとは、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるためのねらいを設定して、	「ねらいに応じて」運動を行うとは、健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの自己の体力に関するねらいを設定して、
体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行う運動である。	体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行う運動である。	体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとするものである。	自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことを示している。	自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立て取り組むことである。
多様な動きをつくる運動遊びは、次のような運動遊びで構成される。	多様な動きをつくる運動は、次のような運動で構成される。	体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、次のような運動で構成される。		
(ア) 体のバランスをとる運動遊び (イ) 体を移動する運動遊び (ウ) 用具を操作する運動遊び (エ) 力試しの運動遊び	(ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 (ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動 (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ) 力強い動き及び動きを継続する能力を高めるための運動		
		特に、高学年児童の発達の段階を考慮し、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導する。		
(ア) 体のバランスをとる運動遊び	(ア) 体のバランスをとる運動	(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 「体の柔らかさを高めるための運動」とは	「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊張したりすることによって、	
		体の各部位の可動範囲を広げることがねらいとして行う運動である。	体の各部位の可動範囲を広げることがねらいとして行われる運動である。	
		「巧みな動きを高めるための運動」とは、人や物の動きに対応して	「巧みな動きを高めるための運動」とは、自分自身で、あるいは人や物の動きに対応して	
姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、	姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ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、	タイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を	タイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を	
体のバランスをとる動きを身に付けることができるようにする。	体のバランスをとる動きを身に付けることができるようにする。	高めることなどをねらいとして行う運動である。	高めることをねらいとして行われる運動である。	
			指導に際しては、ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにすることが大切である。	
(イ) 体を移動する運動遊び 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、	(イ) 体を移動する運動 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ようにする。	体を移動する動きを身に付けることができるようにする。			

【体づくり運動（体力を高める運動）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
多様な動きをつくる運動遊び (イ) 用具を操作する運動遊び 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、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、 用具を操作する動きを身に付けることができるようにする。	多様な動きをつくる運動 (ロ) 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、用具に乗るなどの動きで構成される運動を通して、 用具を操作する動きを身に付けることができるようにする。	体力を高める運動 (イ) 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 「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重、人や物など、抵抗に對してそれを動かしたりすることによって、 力強い動きを高めることをねらいとして行う運動である。	体力を高める運動 「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、 力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。 指導に際しては、繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすることが大切である。	体力を高める運動 「健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む」とは、 第1学年及び第2学年で学習した「ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」ことを踏まえて、運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの
			「動きを持続する能力を高めるための運動」とは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせる一定の時間に連続して行ったり一定の回数を反復して行ったりすることによって、 動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。 指導に際しては、心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにすることが大切である。	
			「それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」とは、 一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせる簡単な運動の計画や、体力を高める運動のうち、 ねらいが異なる簡単な運動例をバランスよく組み合わせる運動の計画に取り組むことを示している。	健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく運動の計画を立て取り組むことである。 指導に際しては、①だれのためか、何のためか、②どのような運動を用いるか、③いつ、どこで運動するか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目させ、計画を立てさせることが大切である。また、一部の能力のみの向上を図るのではなく、調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮することが大切である。その上で、新体力テストなどの測定結果を利用する際には、例えば、測定項目の長座体前屈は体の柔らかさの一部を測定するものではあるがこれ以外にも体の柔らかさを高める必要があること、成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をおおったりすることのないよう留意することなどが大切である。

【器械運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。
ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする。				
イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりがや易しい回転をすること。	イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。	イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。	イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
			ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをすること。	ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技をすること。	ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。	エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。	エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。
			「基本的な技」とは、各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技を示している。平均台以外の種目では、小学校第5学年及び第6学年で学習される技を含んでいる。	「基本的な技」とは、各種目の系の技のなかで基本的な運動課題をもつ技を示している。ここでは、中学校第1学年及び第2学年で学習した技を示している。
			「滑らかに行う」とは、その技に求められる動きが途切れずに続けてできることである。	「滑らかに安定して行う」とは、技を繰り返して行っても、その技に求められる動き方が、いつでも動きが途切れずに続けてできることを示している。
			「条件を変えた技」を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせる、手の着き方や握りを変えて行うことなどを示している。指導に際しては、条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で、発展技を行わせるようにすることが大切である。	
			「発展技を行う」とは、系、技群、グループの基本的な技から発展した技を行うことを示している。指導に際しては、自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中からいくつかの技を選択して行うことができるようにすることが大切である。	
			「組み合わせる」とは、学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ-なか-おわり」に組み合わせることを示している。	「構成し演技する」とは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の静止や組合せの流れに着目して「はじめ-なか-おわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。指導に際しては、系、技群、グループの視点を踏まえて、自己に適した技を選び、挑戦させるようにすることが大切である。

【器械運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期			
小学校1・2年		小学校3・4年		小学校5・6年		中学校1・2年			
器械・器具を使った運動遊び		器械運動		器械運動		器械運動			
イ マットを使った運動遊び マットに背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がって遊んだり、手や背中で支持しての逆立ちなどをして遊んだりする。		ア マット運動 基本的な回転技や倒立技に取り組み、 それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。		ア マット運動 基本的な回転技や倒立技に取り組み、 それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。 また、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。		(1) マット運動 「回転系や巧技系の基本的な技」とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。 「それらを組み合わせる」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ-なか-おわり」に組み合わせることを示している。		(1) マット運動 「回転系や巧技系の基本的な技」とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。 「それらを構成し演技する」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組み合わせの流れや技の静止に着目して「はじめ-なか-おわり」に構成し演技することを示している。 なお、これらの指導に際しては、技能・体力の程度に応じて、上記に示している技以外に、腕立て支持臥や片足回旋などの支持技、伸身跳びひねりや前後開脚跳びなどの跳躍技を加えて、より変化に富んだ組合せにも取り組ませることが大切である。	
ウ 鉄棒を使った運動遊び 鉄棒を使って、跳び上がりや跳び下りをして遊んだり、ぶら下がりがりや回転などをして遊んだりする。		イ 鉄棒運動 基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、 それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。		イ 鉄棒運動 基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、 それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。 また、できるようになった技を繰り返したり、上がり技-支持回転技-下り技を組み合わせたりすることができるようにする。		(2) 鉄棒運動 「支持系や懸垂系の基本的な技」とは、支持系の前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技、懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。 「それらを組み合わせる」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる-一回る-下りる」に組み合わせることを示している。		(2) 鉄棒運動 「支持系や懸垂系の基本的な技」とは、支持系の前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技、懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。 「それらを構成し演技する」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れに着目して「上がる-一回る-下りる」に構成し演技することを示している。	
		指導に際しては、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。また、基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、上がり技-支持回転技-下り技を組み合わせたりすることができるよう配慮する。		指導に際しては、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動を取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。また、選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技やその他の技に取り組んだり、ペアやグループで動きを組み合わせたりすることができるよう配慮する。					
						(3) 平均台運動 「体操系やバランス系の基本的な技」とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。 「それらを組み合わせる」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる-なかの技-下りる」に組み合わせることを示している。		(3) 平均台運動 「体操系やバランス系の基本的な技」とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。 「それらを構成し演技する」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れや技の静止に着目して「上がる-なかの技-下りる」に構成し演技することを示している。	

【器械運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
小学校 1・2 年		小学校 3・4 年		小学校 5・6 年		中学校 1・2 年	
器械・器具を使った運動遊び		器械運動		器械運動		器械運動	
工 跳び箱を使った運動遊び	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動	工 跳び箱運動	工 跳び箱運動	工 跳び箱運動	工 跳び箱運動
跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをして遊んだり、馬跳びやタイヤ跳びをして遊んだりする。	基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、	基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、	基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、	「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。	「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。	「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。	「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。
	それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにする。	それぞれの系について自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。	それぞれの系について自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。				
	指導に際しては、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。	指導に際しては、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動を取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。	指導に際しては、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動を取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。				
	また、基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むことができるよう配慮する。	また、選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技やその他の技に取り組んだりペアやグループで動きをそろえて演技をしたりすることができるよう配慮する。	また、選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技やその他の技に取り組んだりペアやグループで動きをそろえて演技をしたりすることができるよう配慮する。				

【陸上運動系 (走運動)】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上運動	陸上運動
(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようになる。
ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。	ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。 イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。	ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。 イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。	ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。
ア 走の運動遊び	ア かけっこ・リレー	ア 短距離走・リレー	(1) 短距離走・リレー	(1) 短距離走・リレー
距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりする。	距離を決めて調子よく走ったり、走りながらバトンパスをする周回リレーをしたりする。	走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、	短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、	短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付けたり、
		一定の距離を全力で走ることができるようにする。	個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。	個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。
			「滑らかな動き」とは、腕振りや足の動きを調和させた全身の動きである。	「中間走」とは、スタートダッシュでの加速を終え、ほぼ定速で走る区間の走りのことである。 「つなぎを滑らかにする」とは、スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげることである。 「～など」の例には、高いスピードを維持する距離を長くすることがある。
			指導に際しては、走る距離は、短距離走では50～100m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、走る距離は、短距離走で100～200m程度、リレーでは一人100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。
			(2) 長距離走	(2) 長距離走
			長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。	長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。
			「ペースを守り一定の距離を走る」とは、あらかじめ決めたペースで、設定した距離を走ることである。	「自己に適したペースを維持して走る」とは、目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである。
			指導に際しては、「体づくり運動」領域に、「動きを継続する能力を高めるための運動」として長く走り続けることに主眼をおく持久走があるが、ここでは、長距離走の特性をとらえ、取り扱うようにする。 また、走る距離は、1,000～3,000m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、走る距離は、1,000～3,000m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。
ア 走の運動遊び	イ 小型ハードル走	イ ハードル走	(3) ハードル走	(3) ハードル走
		インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競走したり、		
		自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、		
段ボールや輪などの低い障害物を用いての	小型ハードルを自分に合ったリズムで	ハードルをリズムカルに	ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、	ハードル走では、ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、
リレー遊びをしたりする。	走り越す。	走り越えることができるようにする。	タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。	タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。
			「リズムカルな走り」とは、インターバルにおける素早いビッチの走りのことである。 「滑らかにハードルを越す」とは、インターバルで得たスピードで踏み切つて、余分なブレーキをかけずそのままのスピードでハードルを走り越えることである。	「スピードを維持した走りからハードルを低く越す」とは、インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことである。
			指導に際しては、ハードル走の距離は50～80m程度、その間にハードルを5～8台程度置くことを目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、ハードル走の距離は50～100m程度、その間にハードルを5～10台程度置くことを目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

【陸上運動系（跳躍運動）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上運動	陸上運動
(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。
イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。	ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。 エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。	ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。	イ 走り幅跳びでは、「スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。	イ 走り幅跳びでは、「スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。
イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び	ウ 走り幅跳び	(4) 走り幅跳び	(4) 走り幅跳び
		試技の回数や踏み切りゾーンの設定などのルールを定めて競争したり、 自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、		
助走を付けて片足で踏み切り、 前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりする。	短い助走から調子よく踏み切って 遠くへ跳ぶ。	リズムカルな助走から踏み切って 跳ぶことができるようにする。	走り幅跳びでは、助走スピードを生かして素早く踏み切り、 より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。	走り幅跳びでは、助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、 より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。
			「スピードに乗った助走」とは、最大スピードでの助走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走ることである。 「素早く踏み切って」とは、助走のスピードを維持したまま、走り抜けるように踏み切ることである。	「力強く踏み切って」とは、速い助走から適切な角度で跳び出すために地面を強くキックすることである。
			指導に際しては、学習の始めの段階では、踏切線に足を合わせることを強調せずに行うようにし、技能が高まってきた段階で、助走マークを用いて踏切線に足を合わせるようにすることが大切である。	
	エ 高跳び	エ 走り高跳び	(5) 走り高跳び	(5) 走り高跳び
		試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを定めて競争したり、 自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、		
助走を付けて片足で踏み切り、 前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりする。	短い助走から調子よく踏み切って 高く跳ぶ。	リズムカルな助走から踏み切って 跳ぶことができるようにする。	走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、 より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。	走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、 はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。
			「リズムカルな助走」とは、スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のことである。 「力強く踏み切って」とは、助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押しようにキックすることである。 「大きな動作」とは、はさみ跳びでバーを越える際の両脚の大きなはさみ動作のことである。	「リズムカルな助走」「力強く踏み切って」は、第1学年及び第2学年と同じである。 「滑らかな空間動作」には、流れよく行われるはさみ跳びや背面跳びなどの一連の空間での動きがある。
				なお、「背面跳び」は競技者の間に広く普及している合理的な跳び方であるが、すべての生徒を対象とした学習では、中学生の技能レベルや器具・用具等の面から危険な場合もあると考えられる。
				したがって、指導に際しては、個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。

【水泳系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期			少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	
(1) 次の運動楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようになる。	
ア 水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすること。		ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。	ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。	ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。	
イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。	ア 浮く運動では、いろいろな浮き方や伸びをすること。	イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。	イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。	イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。	
	イ 泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。		ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。	
			エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。	
				オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。	
	「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」とは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、クロールや平泳ぎなどの近代泳法以外の泳ぎのことである。このような泳ぎは、高学年で行う水泳の前段階となるものである。		泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び仰向けの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目を取り上げている。これらの泳法を身に付けるためには、泳法に応じた、手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）ができるようになる。また、水泳では、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことに学習のねらいがあるので、相互の関連を図りながら学習を進めていくことができるようになる。		
ア 水に慣れる遊び		ア クロール	(1) 泳法 ア クロール	(1) 泳法 ア クロール	
水につかたり、水をかけ合ったりまねっこをしたりして遊んだり、電車ごっこやリレー遊びなどをして遊んだりする。		手と足の動きに呼吸を合わせながら		「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸をし、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることを示している。	
		続けて長く泳ぐことができるようになる。	「速く泳ぐ」とは、一定の距離を手と足の力強い動作と呼吸動作で、スピードを高めて泳ぐことである。	「安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。	
			指導に際しては、クロールの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	
イ 浮く・もぐる遊び	ア 浮く運動	イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ	
壁や補助具につかまって水に浮いて遊んだり、水にもぐっているような遊びをしたりする。	補助具などを使う浮きや使わない浮きをしたり、伸びをしたりする。	手と足の動きに呼吸を合わせながら		「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。	
		続けて長く泳ぐことができるようになる。	「長く泳ぐ」とは、手と足の余分な力を抜いた動作と呼吸動作で、バランスを保ち泳ぐことである。	「安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。	
			指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	
	イ 泳ぐ運動		ウ 背泳ぎ	ウ 背泳ぎ	
	補助具を使ってクロールや平泳ぎの手や足の動きや呼吸の方法を練習したり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりする。			「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて、呼吸を行い伸びのある泳ぎをすることである。	
			「バランスをとり泳ぐ」とは、リラックスした仰向けの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐことである。	「安定したペースで泳ぐ」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。	
			指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	

【水泳系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳
			エ バタフライ 「バランスをとり泳ぐ」とは、リラックスした伏し浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐことである。	エ バタフライ 「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。
				「安定したペースで泳ぐ」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。
			指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。	指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。
				オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること 「複数の泳法で泳ぐ」とは、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。 「リレーをすること」とは、競泳的なリレー種目として、複数の泳法でチームで競い合うことである。 指導に際しては、リレーを行う場合は、「水中からのスタート」との関連から、引継ぎは水中で行わせるようにする。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は25～50m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。
			(2) スタート及びターン	(2) スタート及びターン
			各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、内容の取扱いにおいて、「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる」こととしている。これは、スタートについては、安全の確保が重要となることから、「水中からのスタート」を取り上げることとしたものである。	
			ア スタート	ア スタート
			「水中からのスタート」とは、水中でプールの壁を蹴り抵抗の少ない流線型の姿勢で、浮き上がりのためのキックを用いて、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにすることである。	第1学年及び第2学年と同様に水中から行うようにする。その際、壁を蹴った後の水中での抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、より速いスピードで泳ぎ始めることができるようにする。特に、スタートの局面として、「壁に足をつける」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を各種の泳法に適した、手と足の動きで素早く行い、これらの局面を一連の動きでできるようにする。
			イ ターン	イ ターン
			「ターン」とは、プールの壁を用いて進行方向を転換することである。	生徒の技能の程度に応じて段階的に学ぶことができるようにする。
			指導に際しては、壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くとともに、生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習することができるようにする。また、クロールのクイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意して行うようにする。	特に、ターンの局面として、「壁に手や足をつけるまで」、「抵抗の少ない姿勢を取り、体を丸くして膝を引き付け回転を行う」、「壁を蹴り泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

【球技系 (ゴール型)】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技
ア ボールゲーム	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型	(1) ゴール型	(1) ゴール型
ボールゲームとは、簡単なボール操作の「ボール遊び」と簡単な規則で行われる「ボール投げゲーム」、「ボール蹴りゲーム」をいう。	「易しいゲーム」とは、簡単なボール操作で行える、比較的少人数で行える、身体接触を避けるなど、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。	「簡易化されたゲーム」とは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達の段階を踏まえ、プレイヤーの数、コート広さ(奥行きや横幅)、プレー上の制限(緩和)、ボールその他の運動用具や設備など、ゲームのルールや様式を修正し、学習課題を追求しやすいように工夫したゲームをいう。	「ゴール型」とは、ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートを放ち、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。運動種目については、バスケットボール、ハンドボール、サッカーを取り上げ、ゴール型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。	
		攻撃側プレイヤー数が守備側プレイヤー数を上回る状態をつくり出した守備側のプレーを制限したりすることにより、攻撃しやすく、また得点が入りやすくなるような簡易化されたゲームをする。	第1学年及び第2学年では、攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防を展開できるようにする。	第3学年では、「作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを学習のねらいとしている。
			指導に際しては、ゴール前の空間をめぐる攻防についての学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数、コート広さ、用具、プレー上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。	したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレーを大切にする、自己の責任を果たすこと、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手に応じた運動の取り組み方を工夫することが大切である。
(ア) 物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりする	(ア) (コート内で攻守入り交じって、) ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりして	(ア) 投げる、受ける、蹴る、止める、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができるようにする。	「ボール操作」とは、手や足などを使ってボールを操作し、シュートやパスを出したり、ボールをキープすることなどである。シュートは味方から受けたボールを得点をねらって相手ゴールに放つことである。パスは味方にボールをつなぐことである。キープはボールを相手に奪われないように保持することである。	「安定したボール操作」とは、ゴールの枠内に安定してシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレーをしやすいうようにボールをキープしたりすることである。
的当てのボール遊びで、個人対個人、集団対集団で競争するゲームをする。	コート内で攻守入り交じって、ゲームをする。			
(イ) 攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりするゲーム(攻守交代のベースボール型ゲームに発展)、及び攻めと守りが入り交じりながらゴールにボールを投げ入れたり蹴り入れたりするゲーム(ゴール型ゲームに発展)をする。	(イ) ゴールにシュートをして、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。	(イ) 攻撃側にとって易しい状況の中で、チームの作戦に基づいた位置取りやボール操作によって得点できるようにする。		
			指導に際しては、ボール操作は、相手や味方の動きをとらえることが重要となるため、周囲を見ながらプレイさせることが大切である。	
	(空いている場所に素早く動いたりして)	(ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、)	「空間に走り込むなどの動き」とは、攻撃の際のボールを持たないときに得点をねらってゴール前の空いている場所に走り込む動きや、	「空間を作り出すなどの動き」とは、攻撃の際は、味方から離れる動きや人のいない場所へ移動する動きを示している。
			守備の際に、シュートやパスをさせないように、ボールを持っている相手をマークする動きのことである。	また、守備の際は、相手の動きに対して、相手をマークして守る動きと所定の空間をカバーして守る動きのことである。
イ 鬼遊び				
(ア) 一定の区域で逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則の鬼遊びをする。				
(イ) 工夫した区域や用具で楽しく鬼遊びをする。				

【球技系（ネット型）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技
ア ボールゲーム	イ ネット型ゲーム	イ ネット型	(2) ネット型	(2) ネット型
ボールゲームとは、簡単なボール操作のボール遊びと簡単な規則で行われる「ボール投げゲーム」、「ボール蹴りゲーム」をいう。	「易しいゲーム」とは、簡単なボール操作で行える、比較的少人数で行える、身体接触を避けるなど、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。	「簡易化されたゲーム」とは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達段階を踏まえ、プレーヤーの数、コート広さ（奥行きや横幅）、プレー上の制限（緩和）、ボールその他の運動用具や設備などを修正し、学習課題を追求しやすく工夫したゲームをいう。	「ネット型」とは、コート上でネットをはさんで対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。運動種目については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンを取り上げ、ネット型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。	第3学年では、ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。
		操作しやすいボールを用いたり、ボール操作についての制限を緩和することを通して、連携プレーによる攻撃やそれに対応する守備がしやすくなるように簡易化されたゲームをする。	第1学年及び第2学年では、ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。	第3学年では、ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した動きによって空いている場所を攻撃したり、空いている場所を作りだして攻撃したり、その攻撃に対応して守ることを中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。
			指導に際しては、空いた場所への攻撃を中心にラリーを続ける学習課題を追求しやすくするためにプレイヤーの人数、コート広さ、用具、プレー上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、取り組ませることが大切である。	指導に際しては、仲間と連携した動きによって空いている場所を攻撃したり、空いている場所を作りだして攻撃したり、その攻撃に対応して守ることを中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。
	(ア) ごく軽量のボールを片手や両手ではじいて自陣の味方にパスをしたり相手コートに返したりして、	(ア) 軽くてやわらかいボールを片手や両手で操作したり、	「ボールや用具の操作」とは、基本となる用具の握り方（グリップ）、ボールを受ける前の身体や用具の構え方（準備姿勢）からボールをとらえる位置への移動の仕方（ステップ）、腕や用具の振り方（テイクバックやスイング）、ボールのとらえ方（インパクト）、ボールをとらえた後の身体や用具の操作（フォロースルー）などで、身体や用具を操作してボールを味方につないだり、相手側のコートに打ち返したりすることである。	「役割に応じたボール操作や安定した用具の操作」とは、仲間と連携した効果的な攻防を展開するためにゲーム中に果たすべき役割に応じて、ボールを一連の動きで操作したり、ボールの返球に対応して安定した一連の動きで用具を操作したりして、味方や相手側のコートのねらった場所にボールをつないだり打ち返したりすることである。
	また、弾むボールを床や地面に打ちつけて相手コートに返し、			
		チームの連携プレーによる攻撃が成り立つようにすばやく場所を移動したりして、	「定位置に戻るなどの動き」とは、相手側のコートにボールを打ち返した後、基本的なステップなどを用いて、自分のコートに空いた場所を作らないように定位置に戻り次の攻撃に備えるなどのボールを持たないときの動きのことである。	「連携した動き」とは、空いた場所を埋める動きなどの仲間の動きに合わせて行うボールを持たないときの動きのことである。
	ラリーの続くゲームをする。	ネットをはさんだゲームができるようにする。		
	(イ) 自陣から相手コートに向かって、	(イ) ボール操作についての制限を緩和したボールがつかまりやすい状況の中で、		
	相手が捕りにくいようなボールを返すゲームをする。	相手が捕りにくいようなボールを打ち返すことができるようにする。		

【球技系（ベースボール型）】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技
ア ボールゲーム	ウ ベースボール型ゲーム	ウ ベースボール型	(3)ベースボール型	(3)ベースボール型
ボールゲームとは、簡単なボール操作の「ボール遊び」と簡単な規則で行われ「ボール投げゲーム」、ボール蹴りゲームをいう。		「簡易化されたゲーム」とは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達段階を踏まえ、プレーヤーの数、コート広さ（奥行きや横幅）、プレー上の制限（緩和）、ボールその他の運動用具や設備など、ゲームのルールや様式を修正し、学習課題を追求しやすいように工夫したゲームをいう。	「ベースボール型」とは、身体やバットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。運動種目については、ソフトボールを取り上げ、ベースボール型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。	第3学年では、易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。
		止まったボールや易しく投げられたボールを打ったり、イニング終了の仕方を工夫したりして攻守交代が繰り返されるように簡易化されたゲームをする。	第1学年及び第2学年では、攻撃を重視して、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開できるようにする。	
			指導に際しては、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を中心とした学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数、グラウンドの広さ、用具など、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ、バット操作やボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ学習に取り組みさせることが大切である。	指導に際しては、連打を重ねるなどの攻撃や仲間と連携した守備を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて練習やゲームを展開し、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。
			「基本的なバット操作」とは、自らが出塁したり仲間を進塁させたりして得点を取るために基本となるバットの握り方（グリップ）や構え方から、ボールをとらえる際の体重移動（踏み込み）、バットの振り方（テイクバックやスイング）、ボールのとらえ方（インパクト）、ボールをとらえた後の身体や用具の操作（フォロースルー）などで、タイミングを合わせてバットを振り抜きボールを打ち返すことである。	「安定したバット操作」とは、投球のコースや高さなどの変化に対応して、身体の軸が安定した一連のスイング動作で、ボールを打ち返すバット操作のことである。「安定したバット操作」とは、投球のコースや高さなどの変化に対応して、身体の軸が安定した一連のスイング動作で、ボールを打ち返すバット操作のことである。
		((i) 得点をとるための出塁と進塁ができ、)	「走塁」とは、塁間を走ることであるが、ここでは、次の塁をねらって、全力で塁を駆け抜けたり、打球の状況によって止まったりするなどのボールを持たないときの動きのことを示している。	「走塁」とは、塁間を走ることであるが、ここでは、スピードを落とさずに円を描くように塁間を走り、打球の状況に応じて次の塁への進塁をねらうなどのボールを持たないときの動きのことを示している。
(7) 物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりする当てるボール遊びで、個人対個人、集団対集団で競争するゲームをする。	(7) ボールを蹴る、打つなどにより攻撃をしたり、	(7) 止まったボールや易しく投げられたボールを打ったり走塁をしたりして攻撃し、	「ボール操作」とは、ボールを受け前の身体の構え方（準備姿勢）から、打球の方向に合わせた打球の通過コースや落下地点への移動の仕方（ステップ）、基本となるグラブの使い方（キャッチング）、ボールの握り方や投げ方（スローイング）、ボールを投げた後の身体の操作（フォロースルー）などで、ゴロやフライを捕ったり、	「ボール操作」とは、移動しながらボールを捕ること、
	捕る、投げるなどにより守備をしたりして、	また、それを阻止するために捕球したり送球したりして	ねらった方向にボールを投げたり、味方からの送球をポジションに応じて受けたりすることである。	無駄のない一連の動きでねらった方向へボールを投げること、仲間からの送球を塁上でタイミングよく受けたり、仲間の送球を中継したりすることである。
(i) 攻めと守りを交代しながらボールを投げたり蹴ったりするゲーム（攻守交代のベースボール型ゲームに発展）、及び攻めと守りが入り交じりながらゴールにボールを投げ入れたり蹴り入れたりするゲーム（ゴール型ゲームに発展）をする。	攻守を交代するゲームをする。	攻守を交代するゲームができるようにする。		
		(i) 得点をとるための出塁と進塁ができ、また、チームとして守備の隊形をとってアウトにする（進塁を防ぎ、得点を与えないようにする）動きができるようにする。	「定位置での守備」とは、投球が開始されるごとに、各ポジションごとの決められた位置に繰り返し立ったり、打球や送球などに備える準備姿勢で構えるなどのボールを持たないときの動きのことである。	「連携した守備」とは、打者の出塁や走者の進塁や相手チームの得点を防ぐために、味方からの送球を受けするための中継プレイに備える動きや、ポジションに応じてダブルプレイなどの連携に備える動きなどのボールを持たないときの動きのことである。

【武道（柔道）】

多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
中学校 1・2 年	中学校 3 年
武道	武道
(1) 柔道	(1) 柔道
<p>柔道は相手と直接組み合って、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。</p>	
<p>第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。</p>	<p>第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技、連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。</p>
<p>「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身がある。</p>	<p>「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、この段階では、相手の動きが速くなるため、その変化に対応することが必要となる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。</p>
<p>指導に際しては、これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」、「技のかけ」をまとめた技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにする。特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。</p>	
<p>「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技のことである。</p>	<p>「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受けたりすることのできる技のことであるが、この段階では既習技に加えて、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰がある。また、固め技の基本となる技は、取と受の双方が比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことであるが、この段階では既習技のけさ固め、横四方固め、上四方固めがある。</p>
<p>投げ技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことである。また、固め技は、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことである。</p>	
	<p>「得意技や連絡技」とは、得意技は自己の技能・体力の程度に応じて最も技をかけやすく、相手から効率的に一本を取ることができる技であり、連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。</p>
<p>指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈り、大内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方ができるようにすることが大切である。</p>	<p>指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、2つの技を同じ方向にかける技の連絡、2つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。</p>
<p>なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達の段階から中学校では抑え技のみを扱うこととする。</p>	
<p>「投げたり抑えたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防や抑えたり返したりする攻防を展開することである。</p>	<p>「相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技、得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりすることである。</p>
<p>指導に際しては、投げ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して技の形を正しく行えるようにすること、進退動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して自由に技をかけるようにすること、投げ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1分～2分程度行うことができるようにすることが大切である。</p>	<p>指導に際しては、投げ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技を素早くかけるようにすること、また、相手の動きの変化に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること、投げ技の得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。</p>
<p>また、固め技では、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑えることや、片方が仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を固め技で10秒～20秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが、技能の上達の程度に応じて指導を工夫するようにする。</p>	<p>また、固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や抑え技の連絡を用いて相手を抑えることや、固め技の試合で15秒～25秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが、技能の上達に応じて指導の仕方を工夫することが大切である。</p>

【武道（剣道）】

多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
中学校 1・2 年	中学校 3 年
武道	武道
(2) 剣道	(2) 剣道
<p>剣道は竹刀を使って、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して相手の構えを崩して打ったり、受けたりして勝敗を競い合う運動である。</p>	
<p>第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。</p>	<p>第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。</p>
<p>「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。構えと体さばきには、構えのもととなる自然体、基本となる中段の構え、相手の動きに応じて攻撃や防御の間を保つための足さばきがある。また、基本打突の仕方と受け方には、正面打ちとその受け方、左右面打ちとその受け方、胴（右）の打ちとその受け方、小手（右）の打ちとその受け方がある。</p>	<p>「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。</p>
<p>指導に際しては、構えや体さばきと基本打突の仕方と受け方は関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど対人的技能と一体的に扱うようにする。</p>	
<p>「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、小手一面、面一胴などの二段の技や、引き面や引き胴などの引き技のことである。また、応じ技の基本となる技は、面抜き胴や小手抜き面などの抜き技のことである。</p>	<p>「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習の引き技に加えて、出ばな面や出ばな小手などの出ばな技と払い面や払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習の抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技がある。</p>
	<p>「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。</p>
<p>指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技ができるようにすることが大切である。そのため、基本動作や対人的技能との関連で、「形」の取り扱いを工夫することも有効である。</p>	<p>指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。</p>
<p>「打ったり受けたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防を展開することである。</p>	<p>「相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。</p>
<p>指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、技の形を正しく行えるようにすること、体さばきを用いて相手の構えを崩したり、相手の打突をかわして打突できるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1～2分程度行うことができるようにすることが大切である。</p>	<p>指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、得意技で自由に打突することができるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。</p>
<p>なお、段階的な指導の関連から中学校では「突き技」を扱わないこととする。</p>	

【武道（相撲）】

多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
中学校 1・2年	中学校 3年
武道	武道
(3)相撲	(3)相撲
相撲は素手で相手と直接組み合って、基本となる技や得意技を用いて攻防を展開しながら、相手を崩して押ししたり、寄ったり、投げたりして勝敗を競い合う運動である。	
第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。	第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、投げ技やひねり技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。
「相手の動きに応じた基本動作」とは、蹲踞姿勢、塵浄水、四股、伸脚、腰割り、中腰の構え、調体、運び足、相手の動きに応じて行う仕切りからの立ち合い、受け身のことである。	「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、蹲踞姿勢、塵浄水、四股、伸脚、腰割り、中腰の構え、調体、運び足、相手の動きの変化に応じて行う仕切りからの立ち合い、受け身のことである。
指導に際しては、基本動作の蹲踞姿勢、塵浄水、四股、伸脚、腰割りは、繰り返し行い、正しい動作が身に付くことができるようにすること、中腰の構え、調体、運び足は、関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮すること、相手の動きに応じて行う仕切りからの立ち合いは対人的技能と一体的に扱うようにするとともに、受け身は、相手のかける技に応じて安全に行えるよう指導することが大切である。	指導に際しては、受け身は、相手のかける技に応じて安全に行うこと、中腰の構え、調体、運び足は一連の動きとして身に付けるようにすること、相手の動きの変化に応じた仕切りからの立ち合いは、対人的技能と一体として指導することが大切である。
「基本となる技」とは、押し、寄り、前さばき及び投げ技のことである。相撲の技能は、押し、寄りから発生している。前さばきの基本となる技には、押っつけ、絞り込み、巻き返しなどがある。投げ技の基本となる技には、上手投げ、下手投げなどがある。	「基本となる技」とは、押し、寄り、前さばき及び投げ技などの既習技に加えて、突きとひねり技がある。
	「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も攻めやすく、相手を効率よく攻めることができる技のことである。
指導に際しては、この段階では、2人1組の対人で、中腰の構えや運び足、受け身を用いて基本となる技ができるようにすることが大切である。	指導に際しては、2人1組の対人で、立ち合いからの流れの中で相手の動きの変化に応じて基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。
なお、段階的な指導の関連からここでは「突き」を扱わないこととする。	
「押ししたり寄ったりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、押し、寄り、前さばきの基本となる技を一体として用いて、押ししたり寄ったりさばいたりする攻防を展開することである。	「相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開する」とは、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技やひねり技の基本となる技や得意技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することである。
指導に際しては、初歩の段階では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、押し、寄り、前さばきの基本となる技と投げ技の形を正しく行えるようにすること、基本動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して技をかけるようにすること、押し、寄り、前さばきの基本となる技を用いたごく簡単な試合を行うことができるようにすることが大切である。	指導に際しては、投げ技やひねり技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技を素早くかけるようにすること、投げ技やひねり技の得意技を使った自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることが大切である。
また、投げ技を練習する段階では、押し、寄りに関連のある投げ技を取り扱うようにしながら、技をかける機会を工夫し、受け身も十分に扱うようにする。	

【表現運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
表現リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス
(1) 次の運動を楽しみ、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。
ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。	ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたリ繰り返したりして踊ること。	ア 表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。	ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。	ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。
		イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。	イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。	イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。
イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。	イ リズムダンスでは、軽快なリズムに乗って全身で踊ること。		ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ること。	ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。
ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	(1) 創作ダンス	(1) 創作ダンス
身近な動物や乗り物などのいろいろな題材の様子や特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで楽しく踊る。	「身近な生活などの題材」とは、「具体的な生活からの題材」やそれと対比する「空想の世界からの題材」などを示している。	「いろいろな題材」とは、「激しい感じの題材」や「群(集団)が生きる題材」、また、題材を一つに固定しない「多様な題材」を示している。	創作ダンスは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようにすることをねらいとしている。	第3学年では、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。
			「多様なテーマから表したいイメージをとらえ」とは、日常的な動きや心象(意識の中に思い浮かべたもの)などの多様なテーマから、自らが表現したいイメージをとらえることである。そのため、多様なテーマ例から具体的なイメージを示すなどして、自らが表現したいイメージをとらえやすくなるようにすることが大切である。	「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ」とは、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的にとらえることである。
	それらの中から表したい題材を見つけ、その主な特徴や感じをとらえてひと流れの動きで即興的に表現したり、	それらの中から、表したい感じやイメージを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現したり、	「動きに変化を付けて即興的に表現する」とは、動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」にして表現することを示している。また、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえて表現することである。	「個や群で」の動きとは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、ユニゾン(一斉に同じ動きで動く)やばらばらの動き、集団の動きを少しずつずらした動き、密集や分散などの動きなどがある。
	表したい感じを中心に「はじめとおわり」を付けた動きにしたりして表現することができるようにする。	グループで「はじめ—なか—おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにしたりして表現することができるようにする。	「変化のあるひとまとまりの表現にして踊る」とは、表したいイメージを変化と起伏(盛り上がり)のある「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの構成で表現して踊ることである。	「簡単な作品にまとめて踊る」とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、変化や起伏のある「はじめ—なか—おわり」の構成で表現をして踊ることである。

小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校 1・2年	中学校 3年
ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	(1) 創作ダンス	(1) 創作ダンス
	なお、指導に際しては、児童の関心や能力にふさわしい題材を取り上げ、多様な表現に取り組めるようにする。	指導に際しては、表現の題材を児童一人一人の関心や能力の違いに応じて選ぶとともに、クラス共通の題材だけでなく、個人やグループによって広い範囲から選ぶようにする。	このため、指導に際しては、テーマに適した動きで表現できるようにすることが重要となるため、①多様なテーマの例を具体的に示し、取り組みやすいテーマを選んだ、動きに変化を付けて素早く即興的に表現することができるようにする。次に、②表したい感じやイメージを強調するように表現して踊ることができるようにすることが大切である。	指導に際しては、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、即興的に表現したり、個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊るようにできることが重要となるため、①表したいテーマの例を具体的に示して、取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現する。次第に抽象的なテーマを取り上げ、主要場面を中心とした「ひと流れの動き」で表現する。次に、②変化や起伏のある「はじめーなかーおわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うことが大切である。
			そのため、①の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。 ・グループを固定せず多くの仲間とかかわり合うようにして、毎時間異なるテーマを設定し、即興的に表現できるようにする。その際、身近なテーマから連想を広げてイメージを出す、思いついた動きを即興的に踊ってみたり、仲間の動きをまねたりするなどの活動を取り上げる。 ・動きを誇張したり、繰り返したり、動きに変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現できるようにする。	①の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。 ・表したいテーマと題材や動きの例示を参考にしてテーマを設定したり、これまで取り組んだテーマから表したいテーマを各自で選んだりする。その際、取り組んでみたいテーマや題材や動きなどでグループを組み、思いついた動きを即興的に表現したり、仲間の動きをまねたり、ひと流れの動きにしたりしてみるなどの活動を取り上げる。 ・テーマにふさわしい個や群の構成で、一番表現したい主要場面を創る。 ・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面の転換などで、変化を付けた「ひと流れの動き」にする。
			次に②の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。 ・仲間とともに、テーマにふさわしい変化と起伏や場の使い方、 「はじめーなかーおわり」の構成で表現して踊ることができるようにする。 ・仲間やグループ間で動きを見せ合う発表の活動を取り入れる。	②の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。 ・はじめとおわりを付け、ひとまとまりの作品にまとめる。 ・表したい内容のテーマにふさわしいイメージを深めて表現できるように、踊り込んで仕上げる。 ・仲間やグループ間で、作品を見せ合う発表の活動を取り入れる。

【表現運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
表現リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス
		イ フォークダンス（日本の民踊を含む）	(2) フォークダンス	(2) フォークダンス
		<p>伝承されてきた日本の地域の踊りや外国の踊りから、踊り方の特徴をとらえ、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができるようにする。また、踊りを通して日本のいろいろな地域や世界の文化に触れるようにする。</p>	<p>フォークダンスは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにすることをねらいとしている。また、フォークダンスには、伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」があり、それぞれの踊りの特徴をとらえ、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。</p>	<p>第3学年では、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにする。また、日本や外国の風土や風習、歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。</p>
			<p>「踊り方の特徴をとらえる」とは、日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊を取り上げ、その特徴をとらえることである。例えば、日本の民踊には、着物の袖口から出ている手の動きと裾さばきなどの足の動き、低く踏みしめるような足どりと腰の動き、ナンバ(左右同側の手足を同時に前に振り出す動作)の動き、小道具を操作する動き、輪踊り、男踊りや女踊り、歌や掛け声を伴った踊りなどの特徴がある。</p>	<p>「踊り方の特徴をとらえる」とは、ステップや動き方、音楽、小道具、地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴をとらえることである。</p>
			<p>また、外国のフォークダンスでは、代表的な曲目を選んで踊り方（ステップ、動き、隊形、組み方など）の難易度を考慮し、様々な国や地域の踊りを取り上げ、その特徴をとらえることである。例えば、外国のフォークダンスには、靴で踏み軽快なスキップやボルクステップ、輪や列になって手をつないで踊る、パートナーと組んで踊る、グランド・チェーンなどのパートナーチェンジを伴って踊るなどの特徴的なステップや動きがある。</p>	
			<p>「音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る」とは、音楽に合わせて、日本の民踊に見られる特徴的な足どりや手振りの動きや、外国のフォークダンスでの軽快なステップなどで踊ることを示している。</p>	<p>「特徴的なステップや動きと組み方」とは、躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊などの特徴的な動き、外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方（オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方）のことである。</p>
		<p>なお、指導に際しては、踊りに必要な簡単な小道具（笠や鳴子など）や衣装を着けたり、踊りに伴う掛け声などを付けたりして踊りの雰囲気を高めるようにする。</p>	<p>このため、指導に際しては、日本や外国の風土や風習、歴史などの踊りの由来を理解して、踊り方の特徴をとらえて踊ることで一層その楽しさが深まるため、民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や、踊りは文化の影響を受けていることなどを、資料やVTRなどで紹介して、はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊ることができるようにする。次に、難しいステップや動き方を取り出して、踊ることができるようにするなどの工夫を行うことが大切である。</p>	<p>指導に際しては、日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、その特徴をとらえるようにする。外国のフォークダンスでは、代表的な曲目から、曲想をとらえて、踊り方（複数のステップの組み合わせ、隊形、組み方など）の特徴をとらえるようにする。</p>

【表現運動系】

様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
表現リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス
イ リズム遊び	イ リズムダンス		(3) 現代的なリズムのダンス	(3) 現代的なリズムのダンス
軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり、友達と調子を合わせたりして楽しく踊る。	軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って全身で弾んで踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊ることができるようにする。		現代的なリズムのダンスは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。	第3学年では、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。
			「リズムの特徴をとらえ」とは、例えば、ロックの場合は、シンプルなビートを強調することを示している。また、ヒップホップの場合は、ロックよりも遅いテンポで強いアクセントがあるので1拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調することを示している。	
			「変化のある動きを組み合わせ」とは、手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを組み合わせることで踊ることである。	「変化とまとまりを付けて」とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。
			「リズムに乗って全身で踊る」とは、ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動き（体全体を上下に動かしてリズムをとる動き）の特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ることである。	「リズムに乗って全身で踊る」とは、この段階では、体幹部でリズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊ることである。
			指導に際しては、現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）やアフタービート（後拍を強調する）のリズムの特徴がある。そのため、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。また、生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりするようにする。また、仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行うことが大切である。	指導に際しては、ロックやヒップホップなどのリズムに合った曲を、指導の段階に応じてグループごとに選曲させる。まとまりのある動きをグループで工夫するときは、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間とかかわりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表の活動を取り入れたりするようにする。また、現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。