

第9節 体育 / 保健体育

1 これまでの課題（小中一貫教育要領に基づく実践から見られた課題）

- 指導者から見た課題
 - ・ 基礎的な知識や技能を身に付けさせること。
 - ・ 習得した知識や技能を活用し、主体的に運動に取り組む力を身に付けさせること。
 - ・ 習得した知識や技能を活用し、課題を解決したり、学習したことを相手に分かりやすく伝えたりする力を身に付けさせること。
 - ・ 体育や保健体育の授業以外でも主体的に運動する習慣を身に付けさせること。
 - ・ 健康の保持増進に関する知識を系統立てて指導すること。
 - ・ 自他の健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組ませること。
- 児童・生徒の実態
 - ・ 運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られること。
 - ・ 全体として体力の低下傾向に歯止めは掛かっているものの、体力水準の高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い傾向が見られること。また、中学校・義務教育学校（後期課程）においては、全国平均値よりも低い傾向が続いていること。
 - ・ 児童・生徒の生活習慣の乱れやストレスの増大が健康に影響を与えていること。
 - ・ 学習した成果を実生活に生かしたり、運動やスポーツの習慣化を図ったりすることについては課題があること。
 - ・ 運動やスポーツ、外遊びに必要な時間・空間・仲間などの減少が続き、体力低下との関連が指摘されていること。

2 課題を克服するための視点

- (1) 三つの資質・能力を高めるための学習過程の編成
- (2) 運動意欲・運動能力の二極化と体力向上への対応
- (3) 運動が苦手な児童・生徒への配慮
- (4) オリンピック・パラリンピック教育の推進
- (5) 保健領域・保健分野の学習の充実
- (6) 運動の習慣化

3 具体的な手だて

- 運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、資質・能力の三つの柱を確実に身に付けさせることができるような「課題解決的な学習」を9年間通して実践していく。（課題をもつ ⇒ 判断する ⇒ 運動する ⇒ 振り返る）
- 児童・生徒の発達段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かせるよう、保健分野との関連を図りながら、9年間の系統性のある指導を行う。
- 児童・生徒が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る。その際、特に、運動が苦手な児童・生徒や運動に意欲的でない児童・生徒への指導等の在り方について配慮する。
 - ・ 各運動の特性に十分ふれさせる。

- ・ できる喜びを味わわせ、認められる、称賛される機会を多く設定する。
 - ・ 児童・生徒がつまずきを克服できるような用具や場を工夫・準備する。
 - ・ 児童・生徒の実態に応じたスモールステップの段階を踏む。
 - ・ テクニカルアドバイザー等を活用し、体育・保健体育科の授業改善を図る。
 - ・ タブレットや映像資料等の ICT 機器を効果的に活用する。
- 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、運動やスポーツの習慣化につなげる観点から、低学年で身に付けた動きを基に、体づくり運動の内容等について改善を図る。「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力向上を図ることができるようにする。その際、保育園・幼稚園との関連も図る。
- 各領域で身に付けさせたい具体的な内容を、資質・能力の三つの柱に沿って明確に示す。特に「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容の明確化を図る。その際、自己や仲間と考えたことを理由と合わせて他者に伝えるような学び合いの時間を意図的に設定する。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、「する・みる・支える・知る」等、運動やスポーツの多様な楽しみ方の共有ができるよう配慮する。
- スポーツの意義や価値等の理解につながるよう、内容等について改善を図る。特に、東京2020大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から、知識に関する領域において、オリンピック・パラリンピックの意義や価値等の指導について改善を図る。
- 保健については、「身近な生活や個人生活における健康・安全についての資質・能力の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る。その際、心の健康やがん等の疾病の予防に関する健康問題の解決に関する内容、ストレス対処やけがの手当て、心肺蘇生法等の『技能』に関する内容等を充実する。また、個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当する。（第7学年から第9学年）とともに、体育との一層の関連を図った内容等について改善を図る。その際、市民科と連携して指導する。
- 体育の授業以外の休み時間や放課後、家庭においても体力の向上を図るために、品川スポーツライアルやワンミニッツエクササイズ等の取組を継続的に実践していく。

第1 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

第2 各学年の目標及び内容

1 目 標

	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
各学年の目標	(1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。 (2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。 (3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。	(1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。 (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。 (3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。	(1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。 (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

第7学年及び第8学年	第9学年
〔体育分野〕	
(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
(2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	(2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。	(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。
〔保健分野〕	
(1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	
(2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	
(3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。	

2 内 容

〔体育分野〕

A 体づくり運動系・体づくり運動

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
A 体づくりの運動遊び 体づくりの運動遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすること。 ア 体ほぐしの運動遊びでは、手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。 イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをすること。 (2) 体をほぐしたり多様な動きをつくったりする遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。 (3) 運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすること。	A 体づくり運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすること。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。 イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、それらを組み合わせること。 (2) 自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。 (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
A 体づくり運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	A 体づくり運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	A 体づくり運動 体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすること。	(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、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。	(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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。
ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること。	ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に付き、仲間と積極的に関わり合うこと。	ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に付き、仲間と自主的に関わり合うこと。
イ 体の動きを高める運動では、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すること。	イ 体の動きを高める運動では、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ること。	イ 実生活に生かす運動の計画では、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。
(2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。	(3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。	(3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。
各学年7単位時間以上		

B 器械運動系・器械運動

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
B 器械・器具を使つての運動遊び 器械・器具を使つての運動遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	B 器械運動 器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。 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事。 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事。 ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をする事。 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またぎ下りをする事。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けること。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技をすること。 イ 鉄棒運動では、支持系の基本的な技をすること。 ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をすること。
(2) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	(2) 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
(3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。	(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
B 器械運動 器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技を身に付けること。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、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、支持系の基本的な技を安定して行ったり、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。 ウ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすること。	B 器械運動 器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及び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行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。 エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。	B 器械運動 器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。 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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。 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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及び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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。 エ 跳び箱運動では、繰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、条件を変えた技や発展技を行うこと。
(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。	(2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすること。	(3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。	(3) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

C 陸上運動系・陸上競技

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
C 走・跳の運動遊び 走・跳の運動遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。 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。 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。	C 走・跳の運動 走・跳の運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。 ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ったりバトンの受渡しをしたりすること。 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。 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。
(2) 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	(2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
(3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすること。	(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
C 陸上運動 陸上運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。 ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすること。 イ ハードル走では、ハードルをリズムミカルに走り越えること。 ウ 走り幅跳びでは、リズムミカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 エ 走り高跳びでは、リズムミカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。	C 陸上競技 陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (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、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。 ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせること、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムミカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。 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、リズムミ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。 (2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 (3) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。	C 陸上競技 陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (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、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。 ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、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。 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、リズムミ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。 (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 (3) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

D 水泳運動系・水泳

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
D 水遊び 水遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。 ア 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること。 イ もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすること。	D 水泳運動 水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。 ア 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。 イ もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。
(2) 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	(2) 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
(3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。	(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
D 水泳運動 水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	D 水泳 水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	D 水泳 水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。 ア クロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。 ウ 安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。	(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、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けること。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	(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、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。 ア クロールでは、手と足の動き、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すること。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、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すること。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、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、手と足の動き、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。
(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。	(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすること。	(3) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ること。	(3) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

E ボール運動系・球技

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
E ゲーム ゲームについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	E ゲーム ゲームについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、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、その行い方を知るとともに、易しいゲームをすること。
ア ボールゲームでは、簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをすること。	ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。
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行うこと。	イ ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをすること。
	ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをすること。
(2) 簡単な規則を工夫したり、攻め方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えること。	(2) 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えること。
(3) 運動遊びに進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。	(3) 運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
E ボール運動 ボール運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	E 球技 球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	E 球技 球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付け、簡易化されたゲームをすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。
ア ゴール型では、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをすること。	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によってゴール前での攻防をすること。	ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。
イ ネット型では、個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすること。	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すること。	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すること。
ウ ベースボール型では、ボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって、簡易化されたゲームをすること。	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すること。	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、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。
(2) ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
(3) 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。	(3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。	(3) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。

F 表現運動系

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
F 表現リズム遊び 表現リズム遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	F 表現運動 表現運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ること。 ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴を捉え、全身で踊ること。 イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、表したい感じを表現したりリズムに乗ったりして踊ること。 ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ること。 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。
(2) 身近な題材の特徴を捉えて踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったりする簡単な踊り方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	(2) 自己の能力に適した課題を見付け、題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
(3) 運動遊びに進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすること。	(3) 運動に進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすること。

G ダンス

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
F 表現運動 表現運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	G ダンス ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	G ダンス ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、表したい感じを表現したり踊りで交流したりすること。 ア 表現では、いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりすること。 イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。	(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、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。 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捉え、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。 イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。 ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。	(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、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。 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捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方を変え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、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、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。 ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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。
(2) 自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。	(2) 表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
(3) 運動に積極的に取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすること。	(3) ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする、健康・安全に気を配ること。	(3) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする、健康・安全を確保すること。

F 武道

第7学年及び第8学年	第9学年
F 武道 武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。 ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。 イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。 ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をすること。 (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 (3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。	F 武道 武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (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、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて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や基本となる技、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すること。 イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、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すること。 ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすること。 (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 (3) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

H 体育理論

第7学年及び第8学年	第9学年
(1) 運動やスポーツが多様であることについて、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 運動やスポーツが多様であることについて理解すること。 (7) 運動やスポーツは、体を動かし健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。 (4) 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること。 (ウ) 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること。 イ 運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 ウ 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むこと。	(1) 文化としてのスポーツの意義について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 文化としてのスポーツの意義について理解すること。 (7) スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であること。 (イ) オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。 (ウ) スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。 イ 文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 ウ 文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むこと。
(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解すること。 (7) 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。 (4) 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること。 (ウ) 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。 イ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 ウ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むこと。	
各学年 3 単位時間以上	

〔保健領域・保健分野〕

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
G 保健 (1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康な生活について理解すること。 (7) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 (イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。 (ウ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。 イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。	G 保健 (2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 体の発育・発達について理解すること。 (7) 体は、年齢に伴って変化する。また、体の発育・発達には、個人差があること。 (イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。 (ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。 イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。	G 保健 (1) 心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (7) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (イ) 心と体には、密接な関係があること。 (ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。 イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。 (2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。 (7) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動することが必要であること。 (イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。 イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。	G 保健 (3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 病気の予防について理解すること。 (7) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。 (イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。 (ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。 (イ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。 (ウ) 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていること。 イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
2年間で8単位時間		2年間で16単位時間	

第7学年	第8学年	第9学年
(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。		
(7) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。 (4) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。	(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。	(オ) 感染症は、病原体が主要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。 (カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。
イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。		
(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (7) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の手帳やその程度には、個人差があること。 (イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。 (ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。 (エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。	(3) 傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。 (7) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。 (イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。 (ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。 (エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。	(4) 健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康と環境について理解を深めること。 (7) 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。 (イ) 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。 (ウ) 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。
イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。	イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
3年間で48単位時間		

3 内容の取扱い

第2章

各教科

国語

社会

算数
数学

理科

生活

音楽

美術
図画
工作家庭
技術・家庭体育
保健体育

英語

	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
A 体づくり運動系	(1) 内容の「A体づくりの運動遊び」については、2学年間にわたって指導するものとする。	(1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年間にわたって指導するものとする。
B 器械運動系		
C 陸上運動系	(2) 内容の「C走・跳の運動遊び」については、児童の実態に応じて投の運動遊びを加えて指導することができる。	(2) 内容の「C走・跳の運動」については、児童の実態に応じて投の運動を加えて指導することができる。
D 水泳運動系		

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
	〔体育分野〕 (1) 内容の各領域については、次のとおり取り扱うものとする。	
	ア 第7学年及び第8学年においては、「A体づくり運動」から「H体育理論」までについては、全ての生徒に履修させること。その際、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、2学年間にわたって履修させること。	イ 第9学年においては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、全ての生徒に履修させること。「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはいずれかから一以上を、「E球技」及び「F武道」についてはいずれか一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。
	(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。	
(1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年間にわたって指導するものとする。また、(1)のイについては、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導するものとする。その際、音楽に合わせて運動をするなどの工夫を図ること。	ア 「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図って指導すること。また、「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、 第7学年及び第8学年においては、動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意すること。 その際、音楽に合わせて運動をするなどの工夫を図ること。	イ 第9学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること。
(2) 内容の「A体づくり運動」の(1)のアと「G保健」の(1)のアの(ウ)については、相互の関連を図って指導するものとする。		
	イ 「B器械運動」の(1)の運動については 第7学年及び第8学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。 第9学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。	
(3) 内容の「C陸上運動」については、児童の実態に応じて、投の運動を加えて指導することができる。	ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。	
(4) 内容の「D水泳運動」の(1)のア及びイについては、水中からのスタートを指導するものとする。また、学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。	エ 「D水泳」の(1)の運動については、 第7年及び第8年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。 第9年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。	
	なお、学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること。また、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。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。	

第2章

各教科

国語

社会

算数／数学

理科

生活

音楽

美術／図画工作

技術・家庭

体育／保健体育

英語

	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
E ポール運動系		
F 表現運動系	(3) 内容の「F表現リズム遊び」の(1)のイについては、簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。	(4) 内容の「F表現運動」の(1)については、学校や地域の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
(5) 内容の「Eボール運動」の(1)については、アはバスケットボール及びサッカーを、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなどア、イ及びウの型に応じたその他のボール運動を指導することもできるものとする。なお、学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。	「E球技」の(1)の運動については、 第7学年及び第8学年においては、アからウまでを全ての生徒に履修させること 第9学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。	
	また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うこと。	
	カ「F武道」については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること。また、(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全を十分に確保すること。	
(6) 内容の「F表現運動」の(1)については、学校や地域の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる。	キ「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができること。	
	(3) 内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域及び運動の選択並びにその指導に当たっては、学校や地域の実態及び生徒の特性等を考慮するものとする。また、第3学年の領域の選択に当たっては、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮すること。その際、指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。 (4) 自然との関わりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。 (5) 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。	

第2章

各教科

国
語社
会算
数
／
数
学理
科生
活音
楽美術
／
図
画
工
作家庭
／
技
術
・
家
庭体育
／
保
健
体
育英
語

	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
G 保健		(5) 内容の「G保健」については、(1)を第3学年、(2)を第4学年で指導するものとする。 (6) 内容の「G保健」の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。 (7) 内容の「G保健」の(2)については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気づき、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。
	(4) 学校や地域の実態に応じて歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導することができる。 (5) 各領域の各内容については、運動と健康が関わっていることについての具体的な考えがもてるよう指導すること。	(8) 各領域の各内容については、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること。

第5学年及び第6学年	第7学年及び第8学年	第9学年
(8) 内容の「G保健」の(3)のAの(エ)の薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に扱うものとする。また、覚醒剤等についても触れるものとする。	〔保健分野〕 (1) 内容の(1)のAの(ア)及び(イ)は第1学年、(1)のAの(ウ)及び(エ)は第2学年、(1)のAの(オ)及び(カ)は第3学年で扱うものとし、(1)のイは全ての学年で扱うものとする。内容の(2)は第1学年、(3)は第2学年、(4)は第3学年で扱うものとする。 (2) 内容の(1)のAについては、健康の保持増進と疾病の予防に加えて、疾病の回復についても扱うものとする。 (3) 内容の(1)のAの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて扱うことにも配慮するものとする。また、がんについても扱うものとする。 (4) 内容の(1)のAの(エ)については、心身への急性影響及び依存性について扱うこと。また、薬物は、覚醒剤や大麻等を扱うものとする。 (5) 内容の(1)のAの(オ)については、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症についても扱うものとする。 (6) 内容の(2)のAの(ア)については、呼吸器、循環器を中心に扱うものとする。 (7) 内容の(2)のAの(イ)については、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて扱うものとする。 (8) 内容の(2)のAの(エ)については、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のAの指導との関連を図って指導するものとする。 (9) 内容の(3)のAの(エ)については、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。 (10) 内容の(4)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことにも配慮するものとする。また、生態系については、取り扱わないものとする。 (11) 保健分野の指導に際しては、自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。	
(9) 各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること。		

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

〔第1学年から第6学年まで〕

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 単元（題材）など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の「主体的・対話的で深い学び」の実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。
- (2) 一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当すること。
- (3) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G 保健」に配当する授業時数は、2学年間で8単位時間程度、また、第2の第5学年及び第6学年の内容の「G 保健」に配当する授業時数は、2学年間で16単位時間程度とすること。
- (4) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G 保健」並びに第5学年及び第6学年の内容の「G 保健」（以下「保健」という。）については、効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること。
- (5) 低学年においては、第1章総則の第2の4の(1)を踏まえ、他教科等との関連を積極的に図り、指導の効果を高めるようにするとともに、幼稚園教育要領等に示す幼児期の終わりまでに育ってほしい姿との関連を考慮すること。特に、小学校入学当初においては、生活科を中心とした合科的・関連的な指導や、弾力的な時間割の設定を行うなどの工夫をすること。
- (6) 障害のある児童などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。
- (7) 第1章総則の第1の2の(2)に示す道德教育の目標に基づき、市民科などとの関連を考慮しながら、第3章市民科の第2に示す内容について、体育／保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 学校や地域の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること。特に、運動を苦手と感じている児童や、運動に意欲的に取り組まない児童への指導を工夫するとともに、障害のある児童などへの指導の際には、周りの児童が様々な特性を尊重するよう指導すること。
- (2) 筋道を立てて練習や作戦について話し合うことや、身近な健康の保持増進について話し合うことなど、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促すための言語活動を積極的に行うことに留意すること。
- (3) 第2の内容の指導に当たっては、コンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用し、各領域の特質に応じた学習活動を行うことができるように工夫すること。その際、情報機器の基本的な操作についても、内容に応じて取り扱うこと。
- (4) 運動領域におけるスポーツとの多様な関わり方や保健領域の指導については、具体的な体

験を伴う学習を取り入れるよう工夫すること。

- (5) 第2の内容の「A 体づくりの運動遊び」及び「A 体づくり運動」の(1)のアについては、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができること。
- (6) 第2の内容の「D 水遊び」及び「D 水泳運動」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
- (7) オリンピック・パラリンピックに関する指導として、フェアなプレイを大切にするなど、児童の発達の段階に応じて、各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにすること。
- (8) 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、第2の内容の「A 体づくりの運動遊び」及び「A 体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域（保健を除く。）において適切に行うこと。
- (9) 自然との関わりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。
- (10) 保健の内容のうち運動、食事、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮をするとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うようにすること。
- (11) 保健の指導に当たっては、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。
- (12) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、市民科、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

〔第7学年から第9学年まで〕

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、運動や健康についての自他の課題を発見し、その合理的な解決のための活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。
- (2) 授業時数の配当については、次のとおり扱うこと。
 - ア 保健分野の授業時数は、3学年間で48単位時間程度配当すること。
 - イ 保健分野の授業時数は、3学年間を通じて適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう考慮して配当すること。
 - ウ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。

エ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、それらの内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。

(3) 障害のある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。

(4) 第1章総則の第1の2の(2)に示す道徳教育の目標に基づき、市民科などとの関連を考慮しながら、第3章市民科の第2に示す内容について、体育／保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができるよう留意すること。

(2) 言語能力を育成する言語活動を重視し、筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動や、個人生活における健康の保持増進や回復について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、自主的な学習活動の充実を図ること。

(3) 第2の内容の指導に当たっては、コンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用して、各分野の特質に応じた学習活動を行うよう工夫すること。

(4) 体育分野におけるスポーツとの多様な関わり方や保健分野の指導については、具体的な体験を伴う学習の工夫を行うよう留意すること。

(5) 生徒が学習内容を確実に身に付けることができるよう、学校や生徒の実態に応じ、学習内容の習熟の程度に応じた指導、個別指導との連携を踏まえた教師間の協力的な指導などを工夫改善し、個に応じた指導の充実が図られるよう留意すること。

(6) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、市民科、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

(7) 体育分野と保健分野で示された内容については、相互の関連が図られるよう留意すること。

運動領域、体育分野「知識及び技能」の「例示」

A 体づくり運動系・体づくり運動

	A 体づくりの運動遊び			
	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7学年、第8学年及び第9学年
体はくし の運動 遊び)	○次の運動を通して、心と体の変化に気付いたり、みんなで 関わり合ったりすること ・伸び伸びとした動作で新聞紙やテープ、ボール、なわ、体 操棒、フープなど、操作しやすい用具などを用いた運動遊 びを行うこと ・リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行うこ と ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運 動遊びを行うこと ・伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと	○次の運動を通して、心と体の変化に気付いたり、みんな 関わり合ったりすること ・伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープなど の用具を用いた運動を行うこと ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運 動を行うこと ・伝承遊びや集団による運動を行うこと	○次の運動を通して、心と体との関係に気付いたり、仲間と 関わり合ったりすること ・伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、ボール、なわ、体 操棒、輪などの用具を用いた運動を行ったりすること ・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと ・ベアになって背中を合わせに座り、体を前後左右に揺らし、 リラックスできる運動を行うこと ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運 動を行うこと ・グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行う こと ・伝承遊びや集団による運動を行うこと	○次の運動を通して、心と体との関係に気付いたり、仲間と 関わり合ったりすること ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運 動を行うこと ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するよう な運動を行うこと
多様な動きをつくる運動 (遊び)	〔体のバランスをとる運動遊び〕 ○回るなどの動き ○寝ころぶ、起きるなどの動き ○座る、立つなどの動き ○体のバランスを保つ動き 〔体を移動する運動遊び〕 ○這う、歩く、走るなどの動き ○跳ぶ、はねるなどの動き ○一定の速さでのかけ足（2～3分） 〔用具を操作する運動遊び〕 ○用具をつかむ、持つ、降ろす、まわす、転がすなどの動き ○用具をくぐるなどの動き ○用具を運ぶなどの動き ○用具を投げる、捕るなどの動き ○用具を跳ぶなどの動き ○用具に乗るなどの動き 〔力試しの運動遊び〕 ○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ○人を運ぶ、支えるなどの動き	〔体のバランスをとる運動〕 ○回るなどの動き ○寝ころぶ、起きるなどの動き ○座る、立つなどの動き ○体のバランスを保つ動き 〔体を移動する運動〕 ○這う、歩く、走るなどの動き ○跳ぶ、はねるなどの動き ○登る、下りるなどの動き ○一定の速さでのかけ足（3～4分） 〔用具を操作する運動〕 ○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き ○用具をくぐる、運ぶなどの動き ○用具を投げる、捕る、振るなどの動き ○用具を跳ぶなどの動き ○用具に乗るなどの動き 〔力試しの運動〕 ○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き ○人を運ぶ、支えるなどの動き 〔基本的な動きを組み合わせる運動〕 ○バランスをとりながら移動するなどの動き ○用具を操作しながら移動するなどの動き	〔体の柔らかさを高めるための運動〕 ○徒手での運動 ・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする ○用具などを用いた運動 ・ゴムひもや張り巡らせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜ける 〔巧みな動きを高めるための運動〕 ・人や物の動き、場の状況に対する運動 場の状況に対応した動き ・長座姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに応じ、開脚や閉脚を繰り返しながら跳ぶ ・マーカールをタッチしながら、素早く往復走をする ○用具などを用いた運動 ・短なわや長なわを使って様々な跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりする ・フープを転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けた り、跳び越したりする 〔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 ・二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする 〔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、長なわを使っている縄跳やエアロビクスなどの全身運動を続ける ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする	〔体の柔らかさを高めるための運動〕 ・大きくリズムミ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 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態で約10秒間維持する 〔巧みな動きを高めるための運動〕 ・様々なフォームでいろいろな用具を用いて、タイミングよく跳んだり、転がしたりする ・大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受たりする ・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 ・床やグラウンドに設定したいろいろな空間をリズムミカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりする 〔力強い動きを高めるための運動〕 ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりする ・二人組で上体を起こしたり脚を上げたり、背負って移動したりする ・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする 〔動きを持続する能力を高めるための運動〕 ・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、または、自分で決めた時間や回数を持続して行う ・ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、時間や回数を決めてエアロビクスなど（有酸素運動）を持続して行う 〔運動の組み合わせ方〕 ・体の動きを高める運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる ・体の動きを高める運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる
実生活に生かす運動の計画	〔実生活に生かす運動の計画〕（9年） ・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、			

B 器械運動系・器械運動

B 器械運動				
B 器械・器具を使っている運動遊び		B 器械運動		
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7学年、第8学年及び第9学年	
いろいろな方向への転がりが、手で支えての体の保持や回転をする ・ゆりかご ・前転がり ・背支持倒立（首倒立） ・だるま転がり ・かえるの逆立ち ・かえるの足打ち ・うさぎ跳び ・壁上がり逆立ち ・フリッジ ・支持での川跳び ・腕立て横跳び越し ・肋木	○回転系や巧技系の基本的な技をする 基本的な技（発展技） ・前転 ・後転 ・開脚後転（伸膝後転） ・補助倒立フリッジ（倒立フリッジ） ・側方倒立回転（ロングダート） ・首はね起き（頭はね起き） ・壁倒立（補助倒立） ・頭倒立	○回転系や巧技系の基本的な技を安定して行う ○発展技を行う ○それらを繰り返したり組み合わせたたりする 発展技（更なる発展技） ・補助倒立前転（倒立前転）（跳び前転） ・開脚前転（易しい場での伸膝前転） ・伸膝後転（後転倒立） ・倒立フリッジ（前方倒立回転） （前方倒立回転跳び） ・ロングダート ・頭はね起き ・補助倒立（倒立）	○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行う ○滑らかに安定して行う（9年生） ○条件を変えた技や発展技を行う ○それらを組み合わせる ○構成し演技する（9年生） 基本的な技（発展技） ・補助倒立前転（倒立前転）（跳び前転） ・開脚前転（伸膝前転） ・開脚後転（伸膝後転）（後転倒立） ・倒立フリッジ（前方倒立回転）（前方倒立回転跳び） ・側方倒立回転（ロングダート） ・頭はね起き ・補助倒立（倒立） ・頭倒立	第7学年、第8学年及び第9学年
○支持しての揺れや上がり下がり、ぶら下がりが易しい回転をする ・ふとん平し ・ツバメ ・足抜き回り ・ぶたの丸焼き ・さる ・こうもり ・ぶら下がりが ・跳び上がり、下り ・前に回って下りる 〔固定施設を使った運動遊び〕 ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木	○支持系の基本的な技をする 基本的な技（発展技） ・前回り下り（前方支持回転） ・かかえ込み前回り（前方支持回転） ・転向前下り（片足踏み越し下り） ・膝掛け振り上がり（腰掛け上がり） ・前方片膝掛け回転（前方もも掛け回転） ・補助逆上がり（逆上がり） ・かかえ込み後ろ回り（後方支持回転） ・後方片膝掛け回転（後方もも掛け回転） ・両膝掛け倒立下り（両膝掛け振動下り）	○支持系の基本的な技を安定して行う ○発展技を行う ○それらを繰り返したり組み合わせたたりする 発展技（更なる発展技） ・前方支持回転（前方伸膝支持回転） ・片足踏み越し下り（横跳び越し下り） ・膝掛け上がり（もも掛け上がり） ・前方もも掛け回転 ・逆上がり ・後方支持回転（後方伸膝支持回転） ・後方もも掛け回転 ・両膝掛け振動下り	○支持系や件推計の基本的な技を滑らかに行う ○体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行う（平均台） ○滑らかに安定して行う（9年生） ○条件を変えた技や発展技を行う ○それらを組み合わせる ○構成し演技する（9年生） 基本的な技（発展技） ・前方支持回転（前方伸膝支持回転） ・転向前下り ・踏み越し下り（支持跳び越し下り） ・膝掛け上がり（もも掛け上がり）（上げ上がり） ・前方膝掛け回転（前方もも掛け回転） ・後方支持回転（後方伸膝支持回転） ・後方掛け回転（後方もも掛け回転）	○切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行う ○発展技を行う 発展技（更なる発展技） ・かかえ込み跳び（屈身跳び） ・伸膝台上前転 ・頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）
○跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする ・馬跳び ・うさぎ跳び ・背支持倒立（首倒立） ・かえるの逆立ち ・壁上下り倒立 ・支持でまたぎ乗り ・支持で跳び乗り ・踏み越し跳び	○切り返し系や回転系の基本的な技をする 基本的な技（発展技） ・開脚跳び（かかえ込み跳び） ・右上前転（伸膝台上前転） ・首はね跳び（頭はね跳び）	○切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行う ○発展技を行う 発展技（更なる発展技） ・かかえ込み跳び（屈身跳び） ・伸膝台上前転 ・頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）	○切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行う ○滑らかに安定して行う（9年生） ○条件を変えた技や発展技を行う 基本的な技（発展技） ・開脚跳び（開脚伸身跳び） ・かかえ込み跳び（屈伸跳び） ・頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）（前方倒立回転跳び）	第7学年、第8学年及び第9学年

D 水泳運動系・水泳

	D 水遊び	D 水泳運動	D 水泳
	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7学年、第8学年及び第9学年		
水の中を移動する	○水につかっただけの水かけっこ、まねっこ遊び ・水を手ですくって友達と水をかけ合う ・水につかっているいろいろな動物の真似をしながら歩く	○け伸び ・プールの壁を力強く蹴りだした勢いで、体を一直線に伸ばした姿勢で進む ○初歩的な泳ぎ ・呼吸をしながら手や足を動かして進む ・ばた足泳ぎやかえり足泳ぎ	〔クロール〕 ○25 m～50 m程度を目安にしたクロール ・手を交互に前方に伸ばして水に入れ、かく ・リズムカナルな足をする ・顔を横に上げて呼吸をする
水中を移動する	○水の中のじゃんけん、にらめっこ、石拾い ・水に顔を付けたり、もぐって目を開けたりする ・手や脚を使っていろいろな姿勢でもぐる	○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり ・体の一部分をプールの底につける ・友達の下をくぐり抜ける ・水の中でもぐった姿勢を変える	○ゆったりとしたクロール ・両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きく水をかく ・ゆっくりに動かす足をする
浮いて進む	○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮き ・壁や補助具につかまっただけで浮く ・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮く	○背浮き、だるま浮き、変身浮き ・全身の力を抜いているような浮き方をする ・ゆっくりに浮いた姿勢を変える	〔背泳ぎ〕 ○バランスをとり泳ぐ ・両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキックをする ・肘が60～90度程度曲がるようにしてかく ・手、肘を高く伸ばした直線的なりカバリー ・ブルとキックの動作に合わせて呼吸
運動遊びもぐる	○バブリングやボビング ・水中で息を止めた吐いた吐いたりする ・跳び上がった息を吐いた後、すぐに吸ってまたもぐる	○3～5回程度を目安にした平泳ぎ ・浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔をあげて呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ	〔バタフライ〕 ○バランスをとり泳ぐ ・ドルフィンキックをする ・鍵穴の形を描くように水をかく ・手の入水時とかき終わりの時にキックする ・顔を水面上に出して呼吸する
浮く運動遊び		〔平泳ぎ〕 ○25～50 m程度を目安にした平泳ぎ ・円を描くように左右に開き水をかく ・足の裏や脚の内側で水を掻きだすかえり足をする ・水をかきながら、顔を前に上げて呼吸をする	〔平泳ぎ〕 ○バランスをとり長く泳ぐ ・両手で逆ハート型を描くように水をかく ・蹴り終わりで長く伸びるキックをする ・蹴り終わりに出して息を吸い、キックの蹴り終わりに顔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（クライド）をとり進む
浮く運動		○ゆったりとした平泳ぎ ・キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つ	〔複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること〕

E ボール運動系・球技

(凡例) ○：ボールを持っているときの動き

●：ボールを持っていないときの動き)

E	ゲーム	第3学年及び第4学年	E	ボール運動	E	球技
第1学年及び第2学年	〔ボールゲーム〕 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをする ○ねらったところに緩やかにボールを転がす、投げる、蹴る、的に当てる、得点する ○相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりする ○ボールを捕ったり止めたりする ●ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースへの移動 ●ボールを操作できる位置への移動 〔鬼遊び〕 一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどを ○空いている場所を見付けて、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする ○相手（鬼）のいない場所への移動、駆け込み ○少人数で連携して相手（鬼）をかわしたり、走り抜ける ○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	〔ゴール型ゲーム〕 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをする ○味方へのボールの手渡し、パス、シュート、ゴールへのボールの持ち込み ●ボール保持時に体をゴールに向ける ●ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動 〔ネット型ゲーム〕 基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをする ○いろいろな高さのボールを片手、両手、もしくは用具などではじいたり、打ちつけたりする ○相手コートから返球されたボールの片手、両手、用具での返球 ●ボールの方向に体を向けること、もしくは、ボールの落下点や操作しやすい位置への移動 〔ベースボール型ゲーム〕 蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをする ○ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりする ○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 ●向かってくるボールの正面へ移動 ●ベースに向かって全力で走り、かけ抜けること	第5学年及び第6学年 〔ゴール型〕 ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをする ○近くにいるフリーの味方へのパス ○相手に取られない位置でのドリブル ○パスを受けてのシュート ●ボール保持者と自分の間に守備者が入らない位置への移動 ●得点しやすい場所への移動 ●ボール保持者とゴールの間に体を入れた守備 〔ネット型〕 個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをする ○自陣のコート（中央付近）から相手コートへのサービス ○味方が受けやすいようにボールをつなぐ ○片手、両手、用具を使っての相手コートへの返球 ●ボールの方向に体を向けることとボール方向への素早い移動 〔ベースボール型〕 ボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって、簡易化されたゲームをする ○止まったボール、易しいボールをフェアグラウンド内に打つ ○打球の捕球 ○捕球する相手に向かっての投球 ●打球方向への移動 ●簡易化されたゲームにおける塁間の全力での走塁 ●守備の隊形をとって得点を与えないようにする	第7学年、第8学年及び第9学年 〔ゴール型〕 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防する（第9学年） ○ゴール方向に守備者がいない位置でのシュート ○マークされていない味方へのパス ○得点しやすい空間にいる味方へのパス ○パスやドリブルなどでのボールキープ ●ボールとゴールが同時に見える場所での位置取り ●パスを受けるために、ゴール前の空いている場所への移動 ●ボールを持っている相手のマーク 〔ネット型〕 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する ○ボールやラケットの中心付近でのサービスのヒット ○ボールを返す方向にラケット面を向けてのヒット ○相手側のコートに空いた場所へのボールの返球 ○味方が操作しやすい位置へのボールのつなぎ ○テイクバックをとった肩より高い位置でのボールの打ち込み ●相手の打球に備えた準備姿勢 ●プレイ開始時の定位置でのポジション取り ●ボールを打ったり受けたりした後のボールや相手への正対 〔ベースボール型〕 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をする (バット操作) ○打球の方向と平行たちでの肩越しのバットの構え ○地面と水平状態でのバットの振り抜き ○タイミングを合わせたボールのヒット (ボール操作) ○ボールの正面に回り込んだゆるい打球の捕球 ○投げる腕を後方に引きながら足を踏み出した大きな動作でのねらった方向への投球 ○守備位置から塁上へ移動した味方からの送球の捕球(走塁) ●全力疾走で、タイミングを合わせた塁の駆け抜け ●打球や守備の状況による減速、反転した塁上での停止(進捗した守備) ●捕球しやすい守備位置に繰り返し立止った準備姿勢の確保 ●ポジションの役割に応じたベースカバパーやバックアップの基本的な動き		

第2章

各教科

国語

社会

算数・数学

理科

生活

音楽

美術・図画工作

技術・家庭

体育・保健体育

英語

F 表現運動系・G ダンス

F 表現運動		G ダンス	
F 表現リズム遊び	F 表現運動	第5学年及び第6学年	第7学年、第8学年及び第9学年
〔表現系〕 身近な題材の特徴を捉え、全身で踊る ○特徴が捉えやすく多様な感じを多く含む題材 ○特徴が捉えやすくスピードの変化のある動きを多く含む題材 ○いろいろな題材の特徴や様子を捉え、高低の差や速さの変化のある全身の動きで即興的に踊る ○どこかに「大変だ！○○だ！」などの急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊る	〔表現系〕 身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊る ○身近な生活からの題材 ○空想の世界からの題材 ○題材の主な特徴を捉え、動きに差をつけて誇張したり、表したい感じを2人組で対応する動きや対立する動きで変化をつけたりしてメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きで即興的に踊る	〔表現系〕 いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりする ○激しい感じの題材 ○群（集団）が生きる題材 ○多様な題材 ○題材の特徴を捉えて、表したい感じやイメージを、動きに変化をつけたり繰り返したりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにしてい興的に踊る ○表したい感じやイメージを「はじめ・なか・おわり」の構成や群の動きを工夫して簡単なひとまとまりの動きで表現する	〔表現系〕 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、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 ○身近な生活や日常動作 ○対極の動きの連続 ○多様な感じ ○群（集団）の動き ○もの（小道具）を使う ○多様なテーマからイメージを捉える ○イメージを即興的に表現する ○変化を付けたひと流れの動きで表現する ○動きを誇張したり繰り返したりして表現する ○変化と起伏のある「はじめ・なか・おわり」のひとまとまりの動きで表現する
〔リズム系〕 軽快なリズムに乗って踊る ○弾んで踊れるようなロックやサンバなどの軽快なリズム ○へそ（体幹部）を中心に軽快なリズムの音楽に乗って即興的に踊る ○友達と関わって踊る	〔リズム系〕 軽快なリズムに乗って全身で踊る ○軽快なテンポやビートの強いロックのリズム ○陽気で小刻みなビートのサンバのリズム ○ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る ○へそ（体幹部）を中心にリズムに乗って全身で即興的に踊る ○動きに変化をつけて踊る ○友達と関わり合って踊る	〔リズム系〕 （加えて指導可） 〔リズム系〕 日本の民謡、軽快なリズムの踊り、力強い踊り ○日本の民謡、軽快なリズムの踊り、力強い踊り ○外国のフォークダンス。シングルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り	〔リズム系〕 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊る ○シンブルなビートのロックのリズム ○一泊ごとにアクセントのあるヒップホップのリズム ○ロックやヒップホップなどのリズムの特徴を捉えて踊る ○リズムに乗って全身で自由に弾んで踊る ○簡単な繰り返しリズムで踊る
〔フォークダンス〕 ○軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス	〔フォークダンス〕 （加えて指導可） 〔フォークダンス系〕 日本の舞踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る ○日本の民謡、軽快なリズムの踊り、力強い踊り ○外国のフォークダンス。シングルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り	〔フォークダンス系〕 日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、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 ○日本の民謡：小道具を操作する踊り、童歌の踊り、躍動的な動作が多い踊り ○外国のフォークダンス：パートナーチェンジのある踊り、隊形が変化する踊り、隊形を組む踊り	

F 武道

F 武道		第9学年
第7学年及び第8学年	第9学年	
○技ができる楽しさや喜びを味わう ○武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する ○基本動作や基本となる技を用いて簡易な工夫を展開する ※柔道 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする ※剣道 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をする ※相撲 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をする	○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解する ○基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する ※柔道 ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、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する ※剣道 ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、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する ※相撲 ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりしないたりするなどの攻防をする	

H 体育理論

H 体育理論		第9学年
第7学年及び第8学年	第9学年	
○運動やスポーツが多様であることについて理解する ※運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりすることの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生み出され発展してきたこと ※運動やスポーツには、行うこと、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること ※世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること ○運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解すること。 ※運動やスポーツは、身体が発達やその機能の維持・体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレス解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること ※運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること ※運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や、体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること	○文化としてのスポーツの意義について理解する ※スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であること ※オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること ※スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること	

英語

保健体育

家庭・家庭技術

美術／図画工作

音楽

生活

理科

算数／数学

社会

国語

各教科

第2章

