

## 9 体育・保健体育

### ○内容の構造

- ・ 体育・保健体育科の目標（以下、教科の目標）は、三つの柱（(1) 知識及び技能 (2) 思考力, 判断力, 表現力等 (3) 学びに向かう力, 人間性等）の目標が相互に密接な関連をもちつつ、体育・保健体育科の究極的な目標である、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・能力の育成を目指すことが示されています。
- ・ さらに段階の目標は、教科の目標を実現していくための具体的な指導目標を三つの柱（アに「知識及び技能」、イに「思考力, 判断力, 表現力等」、ウに「学びに向かう力, 人間性等」）で示しています。
- ・ 「内容」及び「内容例」は、9項目（運動領域）を7段階（小～高）で示しています。但し、武道や体育理論は一部の段階でのみ扱う内容であるため、該当段階のみで示すようにしています。
- ・ 各領域の「内容」及び「内容例」は、ア～ウの三つの柱で段階毎の全体内容を示した上で、下位項目に特別支援学校学習指導要領解説各教科編小学校・中学校、高等学校（以下、解説）の体育科・保健体育科に記されている例示を内容例として示しています。ただし、保健と体育理論には、例示が示されていなかったため、解説文を抜粋して示しています。
- ・ 資質・能力によって指導内容が変わることはありません。

### ○表の見方

- ・ 段階毎に発展的に指導内容を示すことができた内容項目もありますが、指導内容は変わらず、支援の状態の違いを（例えば、教師と一緒に～する、一人で～するのよう）内容的発展と捉えて示したものもあります。
- ・ 体育・保健体育科では、走・跳の運動遊び（走・跳の運動）と陸上競技、水遊び（水の中での運動）と水泳は、内容の性質的違いが大きいと考え、他の部分と示し方を変えています。
- ・ 解説には、「～が大切である」という、指導内容とも配慮事項とも受け止めることができる記述がありましたが、指導内容としては示しておりません。指導内容を設定する際は、解説内の記述内容も参照してください。
- ・ きまりについては、内容を各領域の「内容のウ」に示していますが、内容例は選定した題材によって異なるため、示していません。

体育・保健体育

体育・保健体育			
目標	体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題に気付き、その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。		
知識及び技能	(1) 遊びや基本的な運動の行い方及び身近な生活における健康について知るとともに、基本的な動きや健康な生活に必要な事柄を身に付けるようにする。		
思考力、判断力、表現力等	(2) 遊びや基本的な運動及び健康についての自分の課題に気付き、その解決に向けて自ら考え行動し、他者に伝える力を養う。		
学びに向かう力、人間性等	(3) 遊びや基本的な運動に親しむことや健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。		
段階の目標	小1段階	小2段階	小3段階
知識及び技能	ア 教師と一緒に、楽しく体を動かすことができるようにするとともに、健康な生活に必要な事柄ができるようにする。	ア 教師の支援を受けながら、楽しく基本的な運動ができるようにするとともに、健康な生活に必要な事柄ができるようにする。	ア 基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けるとともに、健康や身体の変化について知り、健康な生活ができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	イ 体を動かすことの楽しさや心地よさを表現できるようにするとともに、健康な生活を営むために必要な事柄について教師に伝えることができるようにする。	イ 基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現できるようにするとともに、健康な生活に向け、感じたことを他者に伝える力を養う。	イ 基本的な運動の楽しみ方や健康な生活の仕方について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝える力を養う。
学びに向かう力、人間性等	ウ 簡単な合図や指示に従って、楽しく運動をしようとしたり、健康に必要な事柄をしようとしたりする態度を養う。	ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく運動をしようとしたり、健康に必要な事柄をしようとしたりする態度を養う。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとするとともに、自分から健康に必要な事柄をしようとする態度を養う。

体育・保健体育

<p>目標</p>	<p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その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旨とする。</p>		<p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・協働的な学習過程を通して、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継続するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。</p>	
<p>知識及び技能</p>	<p>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び自分の生活における健康・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。</p>		<p>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等並びに個人生活及び社会生活における健康・安全についての理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。</p>	
<p>思考力、判断力、表現力等</p>	<p>(2) 各種の運動や健康・安全についての自分の課題を見付け、その解決に向けて自ら思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p>		<p>(2) 各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p>	
<p>学びに向かう力、人間性等</p>	<p>(3) 生涯にわたって運動に親しむことや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。</p>		<p>(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p>	
<p>段階の目標</p>	<p>中1段階</p>	<p>中2段階</p>	<p>高1段階</p>	<p>高2段階</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>ア 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。</p>	<p>ア 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた行い方及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p>	<p>ア 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活に必要な健康・安全に関する事柄などを理解するとともに、技能を身に付けるようにする。</p>	<p>ア 各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。</p>
<p>思考力、判断力、表現力等</p>	<p>イ 各種の運動や健康な生活における自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>イ 各種の運動や健康な生活における自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>イ 各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを、他者に伝える力を養う。</p>	<p>イ 各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p>
<p>学びに向かう力、人間性等</p>	<p>ウ 各種の運動に進んで取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく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に進んで取り組む態度を養う。</p>	<p>ウ 各種の運動に積極的に取り組み、きまりや簡単なスポーツのルールなどを守り、友達と助け合ったり、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と回復に進んで取り組む態度を養う。</p>	<p>ウ 各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に積極的に取り組む態度を養う。</p>	<p>ウ 各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。</p>

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
体づくり運動遊び(小1段階) ・体づくり運動(小2・3段階)	内容	体づくり運動遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 教師と一緒に、手足を動かしたり、歩いたりして楽しく体を動かすこと。 イ 手足を動かしたり、歩いたりして体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。 ウ 簡単な合図や指示に従って、体づくり運動遊びをしようとする事	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。 ア 教師の支援を受けながら、楽しく基本的な体づくり運動をすること。 イ 基本的な体づくり運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な体づくり運動をしようとする事	体づくり運動の楽しさを身に付けること。 ア 基本的な体づくり運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。 イ 基本的な体づくり運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。 ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく基本的な体づくり運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事
	体づくり運動	・しゃがんだり立ったり、その場跳びをしたり、転がったりするなどの運動遊びをすること。 ・なわやテープの上を歩いたり、踏まないようにまたいで歩いたりするなどの運動遊びをすること。	-	-
	体ほぐしの運動	-	・伸び伸びとした動作で運動を行うこと。	・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
		-	・リズムに乗って運動を行うこと。	・リズムに乗って弾むような動作で運動すること。
		-	・歩いたり走ったりする運動を行うこと。	・動作や人数などの条件を整えて、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。
		-	-	-
	多様な動きをつくる運動	-	・片足を軸にして、右回り・左回りに回転すること。	・立った姿勢からリズムよくはねながら、右回り・左回りに回転などを行うこと。
		-	・片足立ちでバランスを保つ運動をすること。	-
		-	・大また小またなどの歩き方をしたり、直線上を歩いたり、一列に並んで歩いたりすること。	・後ろ歩き、横歩きなどいろいろな歩き方をしたり、リズムに合わせて行進したりすること。
-		・大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。	・横や後ろ、斜めに走ったり、曲線やジグザグなどの走路や細い走路を走ったりすること。	
-		・無理のない速さで続けてかけ足をすること。	・無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること。	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
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。			
	内容	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさに触れるとともに、その行い方が分かり、友達と関わったり、動きを持続する能力などを高めたりすること。	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、その行い方を理解し、友達と関わったり、動きを持続する能力などを高めたりすること。	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりすること。	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせること。
		イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
		ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。	ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。
	体づくり遊び	-	-	-	-
		-	-	-	-
	体ほぐしの運動	・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。			・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。
		・リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行うこと。	・ペアになって互いの心や体の状態に気付き合いながら体をゆらすなどの運動を行うこと。	・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。	・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。
		・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。	・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。	・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。
		・伝承遊びや集団による運動を行うこと。		-	-
	・ラジオ体操や学校や地域で親しまれている簡単なリズムに合わせて行う体操などをすること。	-		・ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操などをすること。	
体の動きを高める運動				・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こと。	・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、それを高めるための運動を効率よく組み合わせで行うこと。
				・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こと。	・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をバランスよく組み合わせで行うこと。
	・平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡ること。	-		-	-
	・物や用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすること。	・用具などを等間隔に並べた走路や、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路をリズムカルに走ったり跳んだりすること。		・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩く、走る、跳ぶ及び素早く移動することなど。	-
	-	-		-	-

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
体づくり運動(小2・3段階)	多様な動きをつくる運動	—	・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、下ろしたりすること。	・ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり、捕ったりすること。
		—	・長なわでの大波・小波をすること。	・短なわを揺らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをすること。
		—	・なわを引きながら、力比べをすること。	・押し合えずもうで、重心を低くして相手を押したり、相手から押されないように踏ん張ったりすること。
		—	—	・友達と手をつないだり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こと。
		—	—	・友達をおんぶしたり、おんぶして歩いたりすること。
		—	—	—
器械・器具を使つての遊び(小1段階) 器械・器具を使つての運動(小2・3段階)	内容	器械・器具を使つての遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	器械・器具を使つての運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	
		ア 教師と一緒に、器械・器具を使つて楽しく体を動かすこと。	ア 教師の支援を受けながら、楽しく器械・器具を使つての基本的な運動をすること。	ア 器械・器具を使つての基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。
		イ 器械・器具を使つて体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。	イ 器械・器具を使つての基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。	イ 器械・器具を使つての基本的な運動の行い方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。
	ウ 簡単な合図や指示に従つて、器械・器具を使つての遊びをしようとする。	ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、器械・器具を使つての基本的な運動をしようとする。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲良く楽しく器械・器具を使つての基本的な運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとする。	
	マットを使つた基本的な運動	・マットの上に背中をつけ、いろいろな転がりをして遊ぶこと。	・マットに背中を順番に接触させるなどして、様々な方向に転がりをする。	・手を上に上げ体をまっすぐ伸ばした状態でマットの上に寝転がり、連続してまっすぐ横転がりをする。
		—	—	・しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部・背中・尻・足裏の順にマットに接して前方に回転し立ち上がる。
	1・2段階(低鉄棒を使った運動) 3段階(鉄棒を使った運動)	・ぶら下がりをして遊ぶこと。	・跳び上がつて支持したり、支持から跳び下りたりすること。	・鉄棒にぶら下がり、支持した状態から体を前後に振ること。
		—	—	—

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
体づくり運動	体の動きを高める運動	-	・用具をコントロールしながら投げる, 捕る, 回す, 転がすなどの操作をすること。	-	-
		-	・短なわ, 長なわを使っての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続けること。	・走や縄跳びなどを, 一定の時間や回数, 又は, 自己で決めた時間や回数を継続して行うこと。	-
		・人数を変えて綱引きをすること。	・様々な姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすること。	・重い物を押す, 引く, 投げる, 受ける, 振る及び回すことなど。	-
		・友達と手をつないだり, 背中合わせになったりしながら, 立ったり座ったりすること。	・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こと。	・体の各部位をゆっくり伸展し, そのままの状態で約10秒間維持すること。	-
		・登り棒や肋木をしっかりと握り, 数を数えながら一定の時間ぶら下がること。	・全身に力を込めて登り棒に捕まったり, 肋木や雲梯にぶら下がったりすること。	-	-
		・両足で跳び, 手足の動作を伴って全身じゃんけんをすること。	・ゴムひもを張りめぐらせて作った空間や, 棒の下や輪の中をくぐり抜けること。	-	-
		-	-	-	-
器械運動	内容	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に指導する。			
		ア 器械・器具を使った運動の楽しさや喜びに触れ, その行い方が分かり, 基本的な動きや技を身に付けること。	ア 器械運動の楽しさや喜びを味わい, その行い方を理解し, 基本的な技を身に付けること。	ア 器械運動の楽しさや喜びを味わい, その特性に応じた技能を理解するとともに, 技を身に付けること。	ア 器械運動の楽しさや喜びを深く味わい, その特性に応じた技能の理解を深めるとともに, 目的に応じた技を身に付け, 演技すること。
		イ 器械・器具を使った運動についての自分の課題を見付け, その解決のための活動を考えたり, 工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 器械運動についての自分やグループの課題を見付け, その解決のために友達と考えたり, 工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 器械運動についての自分の課題を発見し, その解決のための方策を工夫したり, 仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 器械運動についての自分の課題を発見し, よりよい解決のために仲間と思考し, 判断したことを, 目的や状況に応じて他者に伝えること。
		ウ 器械・器具を使った運動に進んで取り組み, きまりを守り, 友達と協力したり, 場や器械・器具の安全に留意したりし, 最後まで楽しく運動すること。	ウ 器械運動に積極的に取り組み, きまりを守り, 友達と助け合ったり, 場や器械・器具の安全に留意したりし, 自己の力を発揮して運動すること。	ウ 器械運動の多様な経験を通して, きまりやルール, マナーなどを守り, 仲間と協力したり, 場や器械・器具の安全を確保したりし, 自主的に運動をすること。	ウ 器械運動の多様な経験を通して, きまりやルール, マナーなどを守り, 自己の役割を果たし, 仲間と協力したり, 場や器械・器具の安全を確保したりし, 見通しをもって自主的に運動すること。
		・前転を連続してすること。	・後転を連続してすること。	・マット運動では, 回転技や倒立技に取り組み, 一連の動きを滑らかに行ったり, バランスよく姿勢を保ったり, それらを組み合わせる演技すること。	・マット運動では, 回転技や倒立技に取り組み, 一連の動きを滑らかに安定して行ったり, バランスの崩れを復元したり, それらを構成し演技すること。
マット運動	・しゃがんだ姿勢から体を丸めて尻-背中-後頭部-足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方へ回転し, 両手で押してしゃがみ立ちになること。	・しゃがんだ姿勢から, 体を丸めながら尻-背中-後頭部-足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方へ回転し, 膝を伸ばして足を左右に大きく開き, 両手で押して膝を伸ばしたまま開脚立ちすること。	・補助倒立では, 体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き, 体を真っすぐに伸ばして逆さの姿勢になり, 補助者の支えで倒立すること。	・伸膝後転では, 直立の姿勢から前屈しながら後方へ倒れ, 尻をつき, 膝を伸ばして後方に回転し, 両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がること。	
	・傾斜を作った場で, 両手を着き, 腰を高く上げながら, 後頭部をつき前方へ回転し, 膝を伸ばして足を左右に大きく開き接地するとともに, 素早く両手を股の近くに置いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。	・壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ, 両手を着き体を真っすぐに伸ばして壁に足をもたれかけて倒立すること。	・補助倒立前転では, 片足を振り上げ補助倒立を行い, 前に倒れながら腕を曲げ, 頭を入れて前転すること。	・側方倒立回転では, 正面を向き, 体を前方へ振り下ろしながら片足を振り上げ, 前方に片手ずつ着き, 腰を伸ばした姿勢で倒立位を経過し, 側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。	
	・低鉄棒を掴み, 掴んだ手の間の鉄棒に足を掛けて回ること。	・補助具を利用して, 連続して逆上がりをする。	・鉄棒運動では, 支持系の基本的な技に取り組み, それらの発展技に取り組んだり, 技を繰り返したりすること。	・鉄棒運動では, 支持系などの技に取り組み, それらの一連の動きを滑らかに安定して行ったり, 自己やグループで組み合わせたりすること。	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
器械・器具を使つての遊び(小1段階) 器械・器具を使つての運動(小2・3段階)	1 低鉄棒を使った運動遊び(小3段階) 2 鉄棒を使った運動遊び(小3段階)	-	-	・低鉄棒に跳び上がり、前回り下りをする事。
	跳び箱を使った運動遊び・跳び箱を使った基本的な運動	・よじ登ったり、低い位置から跳び下りたりして遊ぶこと。	・跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。	・教師の支援を受けながら、両手を着いて跳び乗ったり、跳び下りたりすること。
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	固定施設を使った運動遊び・固定施設を使った基本的な運動	・ジャングルジムで登り下りやぶら下がりなどを経験しながら遊ぶこと。	・ジャンピングボードやトランポリンを使った基本的な運動では、上下にはねるなどをする事。	・細い平均台を前向きに歩いたり、後ろ向きに歩いたりすること。
	-	・ブランコに乗って前後の揺れなどを経験しながら遊ぶこと。	・渡り歩きや跳び下りなどをする事。	-
	-	・トランポリンの上に乗る、上下の揺れなどを経験しながら遊ぶこと。	-	-
-	-	-	-	
-	-	-	-	



体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
鉄棒運動	・鉄棒にぶら下がり、支持した状態から体を前後に振り、前方へ跳ぶこと。	・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。	・前方かかえ込み回りでは、支持の姿勢から前方へ大きく振り出して、腰を曲げたまま回転し、両足を揃えて開始した側に着地すること。	・前方支持回転では、支持の姿勢から腰と膝を曲げ、体を前方に勢いよく倒して腹を掛けて回転し、その勢いを利用して手首を返しながら支持の姿勢に戻る。	
	—	—	・逆上がりでは、足の振り上げとともに腕を曲げ上体を後ろに倒し手首を返して鉄棒に上がること。	・後方支持回転では、支持の姿勢から腰と膝を曲げたまま体を後方に勢いよく倒し、腹を鉄棒に掛けたまま回転し、手首を返して支持の姿勢に戻る。	
跳び箱運動	・両手を跳び箱について、両足で踏み切り、跳び箱の外側を跳び越すこと。	・助走から両脚で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地すること。	・かかえ込み跳びなどに取り組み、それらを安定して行ったり、一連の動きを滑らかに行ったりすること。	・かかえ込み跳びでは、助走から両足で踏み切って着手し、足をかかえ込んで跳び越し着地すること。	・跳び箱運動では、伸膝台上前転などに取り組み、それらを安定して行ったり、それらの発展技に取り組んだりすること。
	—	—	—	・伸膝台上前転では、助走から両足で強く踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地すること。	
器械運動	・平均台の上で、バランスを取り、回れ右で後ろに方向転換すること。	—	・平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技に取り組み、それらを安定して行ったり、一連の動きを滑らかに行ったりすること。	・平均台運動では、体操系やバランス系の技に取り組み、それらを安定して行ったり、それらの発展技に取り組んだりすること。	
	・平均台の上で、片足立ちでポーズをとるなどすること。	—	・前方走では、平均台の上で、重心を乗せバランスよく前方に走ること。	・台上を歩いたり走ったりして移動する（体操系歩走）では、台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。	
	—	—	・片足水平バランスでは、平均台の上で、片足を後方に上げながら上半身を前方に倒し、上げた足と上半身が水平になるようにして両腕を左右に広げバランスを取る。	・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。	
	—	—	—	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動すること。	
	—	—	—	・台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りなど（体操系跳躍）では、跳び上がるための踏み切りの動き方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。	
	—	—	—	・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。	
	—	—	—	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳躍すること。	
	—	—	—	・台上でいろいろな姿勢でポーズをとる（バランス系ポーズ）では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方と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ポーズをとること。	
	—	—	—	・姿勢の条件を変えてポーズをとること。	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階	
階) 器械・器具を使った遊戯(小1段階) 2・3段階)	固定施設を使った運動遊戯・固定施設を使った基本的な運動	-	-	-	
		-	-	-	
		-	-	-	
		-	-	-	
走・跳の運動遊戯(小2段階)	内容	<b>小1段階</b> 走・跳の運動遊戯について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 教師と一緒に、走ったり、跳んだりして楽しく体を動かすこと。 イ 走ったり、跳んだりして体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。 ウ 簡単な合図や指示に従って、走・跳の運動遊戯をしようとする。	<b>小2段階</b> 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。 ア 教師の支援を受けながら、楽しく走・跳の基本的な運動をすること。 イ 走・跳の基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに、安全に楽しく、走・跳の基本的な運動をしようとする。		
		<b>走(走る運動遊戯)</b> ・教師が方向や速さを加減しながら、教師の言葉掛けのリズムに合わせて一定の時間や距離と一緒にゆっくり走ったり、速く走ったりすること。	・30m程度のかげっこやトラックなど緩やかなカーブを蛇行して走ったり、教師の手拍子や言葉掛けに合わせて一定の速度で走ったりすること。 ・折り返しのリレーなどで、教師や友達と手のひらを向けてタッチするなどをする。		
		<b>(跳ぶ運動遊戯)</b> ・正面や横で教師が介助しながら、教師の合図や言葉掛けに合わせてその場で上方に両足や片足で跳んだり、前方に跳んだりすること。	・教師の言葉掛けなどでタイミングを計りながら、一人で片足や両足で連続して上方に跳んだり、前方に跳んだりすること。 ・低い障害物などを使って、歩いたり走ったりしながらまたいだり、跳び越えたりすること。		
	陸上運動	内容	<b>中1段階</b> 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。 ア 陸上運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けること。 イ 陸上運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。 ウ 陸上運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	<b>中2段階</b> 陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。 ア 陸上運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。 ウ 陸上運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。	
			<b>短距離走・リレー</b> ・距離を決めて調子よく走る、全力疾走をする、速度や方向を変えて走ること。 ・30～60m程度の短距離走をすること。 ・座った状態や後ろ向きの状態などのいろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・リレーにおいて、走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。	・走る距離やルールを定めて競走したり、目標を目指しながら一定の距離を全力で走ったりすること。 ・50～80m程度の短距離走をすること。 ・リレーにおいて、約束を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。	
			<b>長距離走</b> ・スポーツテストや持久走などを踏まえ、一定の時間や距離を決めて、走り続けること。	・一定の時間や距離を決めて、個々のタイムなどの目標を目指しながら走り続けること。	
<b>小型ハードル走(障害物走)</b> ・幅広い障害物や小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越すこと。		・幅広い障害物や小型ハードルをリズムカルに走り越えること。			

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階	
器械運動	平均台運動	-	-	-	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでポーズをとること。	
		-	-	-	・台上で方向転換する（バランス系ターン）では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロール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方向転換すること。	
		-	-	-	・姿勢の条件を変えて方向転換すること。	
		-	-	-	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで方向転換すること。	
走・跳の運動（小3段階）	内容	小3段階				
		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。				
		ア 走・跳の基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。 イ 走・跳の基本的な運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。 ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく走・跳の基本的な運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。				
走る運動	・3～4分程度の時間を一定の速さでゆっくり走ったり、30～50m程度の距離を全力で走ったり、ジグザグ、S字のレーン、リレーなどで走る。					
	-					
跳ぶ運動	・ケンパー跳びで片足や両足で連続して前方に跳ぶこと。					
	・輪や段ボールなどの低い障害物を使って、走る運動と合わせながら、助走をつけて、勢いよく跳び越えること。					
陸上競技	内容	高1段階		高2段階		
		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。				
		ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに、技能を身に付けること。		ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けること。		
	短距離走・リ	イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。		イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し、判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。		
		ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。		ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。		
		・短距離走では、スタンディングスタートから、素早く走り始めること。 ・体を軽く前傾させて全力で走ること。 ・リレーでは、テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。		・短距離走では、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こと。 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。 ・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる。		
	長距離走	・長距離走では、腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。 ・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こと。 ・ペースを一定にして走ること。		・長距離走では、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こと。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。		
走 <small>小型ハードル走</small> ・40～50m程度のハードル走をすること。		・ハードル走では、遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。				
走 <small>ハードル走</small> → <small>障害物</small>	・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。		・抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。			
	・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。 ・インターバルを3又は5歩で走ること。		・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。			

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	
陸上運動	跳ぶ運動	—	・ゴム跳びなどで助走を付けて片足で地面を蹴って上方に跳ぶこと。	
		—	・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶこと。	
	走り幅跳び	—	—	
		—	—	
		—	—	
	走り高跳び	—	—	
—		—		
—		—		
水遊び(小1段階) 水の中の運動(小2段階)	内容	小1段階 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に指導する。 ア 教師と一緒に、水の特性を生かした簡単な水遊びを楽しくすること。 イ 水の中で体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。 ウ 簡単な合図や指示に従って、水遊びをしようとする。	小2段階 水の中での運動について、次の事項を身に付けることができるように指導する。 ア 教師の支援を受けながら、楽しく水の中での基本的な運動をすること。 イ 水の中での基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、水の中での基本的な運動をしようとする。	
		水遊び(小1段階) / 水かけゲーム(小2段階)	・プールの周りでじょうろを使って遊ぶこと。 ・水につかって様々な動物(アヒル、カニ、カエル、ワニなど)の真似をしながら、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり、手を使って歩いたりすること。 ・自ら水を頭や顔にかけたり、お互いにかけあったりすること。 ・教師の言葉掛けに合わせて、息を止めて顔や頭を水の中に入れて、水の中で目を開けたりすること。	
		水遊び(小1段階) / 水かけゲーム(小2段階)	・個々の状態に適した浅い深さのプールの中で、遊具を浮かべたり沈めたりして遊ぶこと。 ・水をすくったりかけたりするなどして遊ぶこと。 ・水をすくって体の様々な部分にかけたり、様々な方向に飛ばしたり、友達や教師とかけ合ったりすること。	—
		水遊び(小1段階) / 水かけゲーム(小2段階)	—	—
	バグリングやボビ	—	—	
	バグリングやボビ	—	—	
	バグリングやボビ	—	—	
	バグリングやボビ	—	—	
	バグリングやボビ	—	—	
	バグリングやボビ	—	—	
バグリングやボビ	—	—		
水泳運動	内容	中1段階 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。 ア 初歩的な泳ぎの楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けること。 イ 初歩的な泳ぎについての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。 ウ 初歩的な泳ぎに進んで取り組み、きまりなどを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	中2段階 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。 ア 水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。 イ 水泳運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。 ウ 水泳運動に積極的に取り組み、きまりなどを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。	
		きく / 大の字 / 浮き / 伏し / 浮き / 遊	・壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと。 ・補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。 ・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。	—
		きく / 大の字 / 浮き / 伏し / 浮き / 遊	—	—
		きく / 大の字 / 浮き / 伏し / 浮き / 遊	—	—
	け伸び	・プールの底を両足でけり、体を一直線に伸ばした姿勢で進んだり、友達の股の下をくぐり抜けたりすること。	—	
	け伸び	—	—	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	高1段階	高2段階
陸上競技	跳ぶ運動	—	—
		—	—
	走り幅跳び	・7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。	・走り幅跳びでは、自己に適した距離又は歩数の助走をすること。
		・幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ること。	・踏切線に足を合わせて踏み切ること。
		・かがみ跳びから両足で着地すること。	・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。
	走り高跳び	・5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。	・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。
・上体を起こして力強く踏み切ること。		・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。	
・はさみ跳びで、足から着地すること。		・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。	
水の中の運動（小3段階）	内容	小3段階	
		水の中での運動について、次の事項を身に付けることができるように指導する。	
		ア 水の中での基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。	
		イ 水の中での基本的な運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。	
	水中ゲーム	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく水の中での基本的な運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。	
・ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐりといった内容をおし、もぐる、目を開ける、浮く、水中で息を吐くなどに慣れること。			
—		—	
ンバグブリングやボビ	・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりすること。		
	・息を止めてもぐり、口や鼻から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまたもぐる。		
るか足ば 足えやた	・壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする。		
水泳	内容	高1段階	
		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。	
		ア 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けること。	
		イ 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	
	クロール	ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	
高2段階			
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。			
ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。			
イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。			
ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見直しをもって自主的に運動をすること。			
・クロールの行い方を理解するとともに、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて泳ぐこと。（25m程度を目安にしたクロール）		・一定のリズムで強いキックを打つこと。	
・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。		・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくこと。	
・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする。		・ブルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすること。	
・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。		—	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容別	中1段階	中2段階	
水泳運動	け伸び	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を縮めた状態になってプールの壁に両足を揃えてから、力強く両足で蹴り出した勢いで、顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢で進むこと。</li> </ul>	-	
	様々なもぐり方(中1段階) 呼吸をしながらの泳ぎ(中2段階)	<ul style="list-style-type: none"> <li>プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につけるようにもぐること。</li> <li>手や足を動かした推進力を利用して、上体からもぐったり、友達の股の下やプールの底に固定した輪の中をくぐり抜けたりすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助具を使って浮き、呼吸をしながら手や足を動かして泳ぐこと。</li> <li>補助具を使いながら頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むこと。</li> </ul>	
	2使ったクロールや平泳ぎ(中1段階) 補助具を使った泳ぎ(中2段階)	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助具を使って浮きながら、手や足を動かして進む初歩的な動きをすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助具を使って、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。</li> </ul>	
ボールを使った運動やゲーム(小2・3段階)	内容	小1段階	小2段階	小3段階
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを使った運動やゲームについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを使った基本的な運動やゲームの楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 教師と一緒に、ボールを使って楽しく体を動かすこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 教師の支援を受けながら、楽しくボールを使った基本的な運動やゲームをすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア ボールを使った基本的な運動やゲームの楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>イ ボールを使って体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イ ボールを使った基本的な運動やゲームに慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イ ボールを使った基本的な運動やゲームの楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</li> </ul>		

体育・保健体育

運動領域		高1段階		高2段階	
水泳	口ゆつたりとしたク	・1ストロークで進む距離が伸びるように、頭の上方で両手を揃えた姿勢で、片手ずつ大きく水をかくこと。		-	
		・1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆつくりと動かすばた足をする事。		-	
		・呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすること。		-	
	平泳ぎ	・平泳ぎの行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後は息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐこと。(25m程度を目安にした平泳ぎ)		・蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。	
		・両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。		・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。	
		・足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。		・ブルのかき終わりに合わせて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(グライド)をとり進むこと。	
		・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。		-	
	しゅつたりとした平泳ぎ	・1ストロークで進む距離が伸びるように、キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つこと。		-	
		・キックの勢いをしっかりと利用するようにゆつくりと手をかくこと。		-	
	背泳ぎ	-		・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、水平に浮いてキックをすること。	
		-		・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。	
		-		・水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。	
-		・呼吸は、ブルとキックの動作に合わせて行うこと。			
バタフライ	-		・気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。		
	-		・両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくこと。		
	-		・手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすること。		
	-		・ブルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすること。		
スタート及びターンについて	-		・スタート及びターンについて、クロール、平泳ぎ、バタフライでは、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、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。		
	-		・背泳ぎでは、両手でプールの縁や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両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。		
	-		・クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすこと。		
	-		・平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすこと。		
球技	内容	中1段階			
		中2段階		高1段階	
		高2段階		高2段階	
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。					
ア 球技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。		ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。		ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。	
イ 球技についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ 球技についての自分やチームの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	
				ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。	
				イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
ボール遊び(小1段階) ボールを使った運動やゲーム(小2・3段階)	内容	ウ 簡単な合図や指示に従って、ボール遊びをしようとする事。	ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、ボールを使った基本的な運動やゲームをしようとする事。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しくボールを使った基本的な運動やゲームをしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。
	ゲをいろいろなボールを転がす・ボールを投げる・蹴るなどして、的に当てること。	・ボールを転がす、投げる、蹴ること。	・つく、転がす、投げる、当てる、捕る、打つ、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をすること。	・友達と一緒にボールを投げる、捕る、蹴る、止めるなどの動きでキャッチボールやパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりすること。
	ボールを捕ったり、止めたりすること。	・ボールを捕ったり、止めたりすること。	・先生や友達にボールを転がしたり、投げたり、先生や友達が転がしたり、投げたりしたボールを止めたり、捕ったりすること。	・止まっているボールを手で打つこと。
	—	—	・先生や友達とボールの蹴り合いをすること。	・ねらったところにボールを転がしたり、投げる、蹴るなどしてゴールにシュートをして得点したりすること。
	ボールを転がす、投げる、蹴るなどして、的に当てること。	・ボールを転がす、投げる、蹴るなどして、的に当てること。	・ねらったところにボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりして的に当てたり得点したりすること。	・一定の区域内で、相手が転がしたり、投げたりしたボールに当たらないように避けたり、逃げたりすること。
	—	—	・先生や友達にボールを手渡したり投げたりしてゴールにボールを運ぶこと。	・ボールを手で打ったり、蹴ったり、捕ったり、止めたりすること。
	—	—	・教師や友達など逃げる相手を追いかけてタッチすること。	・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る事。
	—	—	・鬼にタッチされないように、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。	・逃げる相手を追いかけて、しっぽ(マーク)を捕ったりすること。
—	—	・教師や友達と手をつないで鬼にタッチされないように走ったり、身をかわしたりすること。	・相手にしっぽ(マーク)を捕られないように、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。	



体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
球技	内容	ウ 球技に進んで取り組み、きまりや簡単なルールを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ 球技に積極的に取り組み、きまりや簡単なルールを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。	ウ 球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ 球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。
	バスケットボール・フットボール・サッカー・ハンドボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	・味方にパスを出す、シュートをする、ドリブルをすること。	・ボールを持ったときにゴールに体を向けること。	・攻守が入り交じって行うゴール型簡易化ゲームでは、近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。	・攻守が入り交じって行うゴール型ゲームでは、ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすること。
	様々な球技を基にして簡易化したゲーム(様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール)	・ごく軽量のボール(風船やビーチボールなど)を使用して、ボールを落とさないように片手もしくは両手ではじいたり、友達と打ち続けたりすること。	・ボール保持者と自分の間に守る者がいないように移動すること。	・相手に捕られない位置でドリブルをすること。	・マークされていない味方にパスを出すこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	・相手コートから飛んできたボールを自陣の味方にパスをしたり、相手コートに返球したりすること。	・コート内で攻守入り交じって、味方にパスをする、シュートをする、ドリブルをすること。	・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないようにして攻撃に参加すること。	・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	・止まっているボールをフェアグラウンド内に蹴ったり、打ったりすること。	・相手コートから飛んできたシャトルやボールを、ラケットを使用して打つこと。	・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすること。	・パスやドリブルなどでボールをキープすること。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	・ベースに向かって全力で走ること。	・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすること。	・ネット型簡易化ゲームでは、自陣のコートの中央付近から相手コートに向けサービスを打ち入れること。	・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	・バットを使用してボールを打ったり、静止したボールを打ったりすること。	・ボールやシャトルの方向に体を向けること。	・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けること。	・片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールやシャトルを打ち返すこと。	・ボールを持っている相手をマークすること。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	・向かってくるボールの方向に移動すること。	・攻守交代する野球型簡易化ゲームでは、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こと。	・ネット型ゲームのサービスでは、ボールをラケットの中心付近で捉えること。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	・打球方向に移動し、捕球すること。	・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	・捕球する相手に向かって、投げること。	・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	・塁間を全力で走塁すること。	・相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	・守備の隊形をとって得点を与えないようにすること。	・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こと。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・相手の打球に備えた準備姿勢をとること。
	様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻る。
様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・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こと。	
様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・攻守交代する野球型ゲームのティーボールではホームベースの真横に立ち、ソフトボールでは投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えること。	
様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・地面と水平になるようにバットを振り抜くこと。	
様々なゲームとは、中1段階ラインサッカー・ミニサッカー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスボール・ソフトボール	—	—	—	・スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。	

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
表現遊び（小1段階） 表現運動（小2・3段階）		表現遊び（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。		
	ア 教師と一緒に、音楽の流れている場所で楽しく体を動かすこと。	ア 教師の支援を受けながら、音楽に合わせて楽しく表現運動すること。	ア 基本的な表現運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付け、表現したり踊ったりすること。	
	イ 音楽の流れている場所で体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。	イ 基本的な表現運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。	イ 基本的な表現運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。	
	ウ 簡単な合図や指示に従って、表現遊びをしようとする事。	ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な表現運動をしようとする事。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく表現運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。	
	・音楽を感じながら、自由に体を動かすこと。	・身近な動物や車、飛行機などの乗り物等の真似をすること。	・衣服が洗濯で洗われたり、干されたりする様子を捉え、全身の動きで表現すること。	
	・音楽を感じながら、歩いたり、走ったりすること。	・弾む、回る、ねじるなどの動きで自由に踊ること。	・大空を自由に飛び回る様子や、海の中を深く潜ったり泳いだり波に揺られたりする様子、風に吹かれているような動きをしながら舞う様子などを自由に表現すること。	
	・音楽を感じながら、はねたり、跳んだりすること。	・音楽やリズムに合わせて歩く、走る、弾む、回る、ねじるなどの運動をすること。	・リズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る、移動するなどの動きを繰り返して踊ること。	
	-	-	-	・友達と手をつないだり、友達の真似をしたりして踊ること。
	-	-	-	・友達と向かい合って手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして踊ること。

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
球技	前に同じ	-	-	-	・打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること。
		-	-	-	・ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ること。
		-	-	-	・投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げる。
		-	-	-	・守備位置から塁上へ移動して、味方からの送球を受けること。
		-	-	-	・決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとること。
		-	-	-	・各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こと。
ダンス	内容	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。			
		ア ダンスの楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。	ア ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。	ア ダンス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、技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流をすること。	ア ダンスの楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をすること。
		イ ダンスについての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ ダンスについての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ ダンスについての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ ダンスについての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
	ウ ダンスに進んで取り組み、友達の動きを認め協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ ダンスに積極的に取り組み、友達のよさを認め助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。	ウ ダンスの多様な経験を通して、仲間の表現を認め合ったり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ ダンスの多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。	
	「音楽やリズムと動き」(中1・2段階)	・軽快なリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。	・弾む動きにねじる、回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること。	・創作ダンスでは、身近な生活や日常動作などのテーマから連想を広げてイメージを出したり、思いついた動きで踊ったり、仲間の動きをまねたりすること。	・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、動きに変化をつけて表現したり、踊ったりすること。
		・動きにアクセントを付けたり、ねじる・回るなどの動きを組み合わせることで踊ること。	・日本の民謡に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。	・動きを誇張したり、繰り返したり、変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現すること。	・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、思いついた動きを表現すること、仲間の動きをまねること、ひと流れの動きで表現すること。
		・リズムの特徴をとらえ、体の各部分でリズムをとったり、体幹部(へそ)を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。	・軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りでの踊ること。	・フォークダンスでは、小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、賑やかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。	・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面転換などで、変化をつけたひと流れの動きで表現すること。
		・スキップやランニングなどの簡単なステップで、音楽に合わせてみんなで踊ること。	・力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。	・童謡の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。	・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りのそれぞれ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。
		-	・フォークダンスの特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。	・パートナーチェンジのある踊りでは、なめらかにパートナーチェンジをすることともに、軽快なステップで相手と合わせて踊ること。	・小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり跳びはねたりする躍動的な動きで踊ること。
		-	-	-	-
		-	-	-	-
		-	-	-	-
-		-	-	-	
-	-	-	-		

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階
表現遊び（小1段階） 表現運動（小2・3段階）	「題材と動き」 「表現遊び」 ／「リズムと動き」（小1段階） （小2・3段階）			
保健	内容	健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 教師と一緒に、うがいなどの健康な生活に必要な事柄をすること。	ア 教師の支援を受けながら、健康な生活に必要な事柄をすること。	ア 健康や身体の変化について知り、健康な生活に必要な事柄に関する基本的な知識や技能を身に付けること。
		イ 健康な生活に必要な事柄に気づき、教師に伝えること。	イ 健康な生活に必要な事柄に慣れ、感じたことを他者に伝えること。	イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。
	「健康の保持増進」や「けがや疾病の予防」	・関連する言葉に触れながら、示された手順に沿って、教師と一緒に手洗いやうがいをすること。	・手の汚れの状態を見て、手洗いができること。 ・簡単な言葉掛けや日課に応じて、自ら手洗いやうがいをすること。	・発熱や咳、排便の状態などについて自分から意識すること。 ・治療や休養が必要な場合に、知らせること。
				・個々の歯の状態に応じて、むし歯の予防について知ること。
				・健康な生活に関わる事象から課題を見付け、健康な生活を実現するために解決の方法を考え、それを実践すること。

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
ダンス	「音楽やリズムと動き」 （中1・2段階） 「テーマやリズムと動き」	-	・みんなで手をつなぎ、かけ声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊ること。	・ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲でリズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って踊ること。	・労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。
		-	・パートナーと組んで軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ること。	・現代的なリズムのダンスでは、自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。	・ゲーム的な要素が入った踊りでは、グランドチェンなどの行い方を覚えて次々と替わる相手と組み合わせで踊ること。
		-	・厳かな挨拶の部分と軽快なスキップやアーチくぐりなどの変化を付けて、パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。	・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせて、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。	・軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップなどをリズムカルに行って踊ること。
		-	-	-	・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりをつけて、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ること。
		-	-	-	・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ること。
		-	-	-	・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ること。
保健	「健康の保持増進」や「けがや疾病の予防」	健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。			
		ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な知識及び技能を身に付けること。	ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けること。	ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。	ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身に付けること。
		イ 自分の健康・安全についての課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
		・けがの防止のために運動の前後に体操をすること。	・体の発育・発達やけがの防止、病気の予防の仕方について理解し自ら行動できること。	-	-
		・病気の予防のため運動やゲームの後に汗を拭いたり、うがいをしたりすること。	・気持ちが悪くなること、元気がないことなど、心と体の調子が良い状態であることを理解し実践できること。	-	-
・進んで身体及び身の清潔に気を付けたり、寒暖に応じて衣服を調節したりすること。	・1日の生活リズムを整え、運動・食事・休養及び睡眠などについて自分や友達の課題を一緒に考えること。	-	-		
・消毒薬や体温計を適切に使ったり、薬を指示に応じて服用したりすること。	-	-	・自らできる簡単な応急手当の仕方を知り、実際の生活でできるようにすること。	・傷害の発生要因と防止について理解し、止血や患部の保護などの応急手当の行い方を身に付けること。	
・体調を考えて適度な運動をしたり、栄養が偏らないようにバランスのとれた食事をし、食べ過ぎないようにして健康的な生活を送るようにすること。	-	-	・健康を保持増進するための適度な運動や食事、睡眠などの必要性を知ること。	-	

体育・保健体育

領域	内容/内容例	小1段階	小2段階	小3段階	
保健	心身の機能の発達	-	・身体測定や各健康診断などの場の雰囲気慣れたり、それらに必要な態度を身に付けたりすること。	・身体計測の結果や身体の変化などから、自分の身体の成長に関心を持ち、知ること。	
		-	・身体測定の結果を通して、体重や身長の変化に興味や関心をもつこと。	・初経や月経、精通などへの対処法を知ること。	
		-	-	-	
		-	-	-	
	ストレスへの対処	-	-	-	-
		-	-	-	-
		-	-	-	-
		-	-	-	-
	交通事故や自然災害などへの備えと対応	-	-	-	-
		-	-	-	-
		-	-	-	-
	その他	-	-	-	-
・体調が悪いときやけがをしたときに、自らそのことに気付き、自分なりの方法でそのことを教師に伝えること。		・朝の会で、体調を言葉や絵カード、サインなどを利用して発表したり、教師等に痛い部位を伝えたりすること。	・自分や友達のけがや体調の変化を教師等に伝えたり、落ち着いて簡単な手当てを受けたりすること。		
武道（小1〜3段階では扱いません）	内容	中1段階		中2段階	
		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。			
		ア 武道の楽しさを感じ、その行い方や伝統的な考え方が分かり、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 武道の楽しさや喜びに触れ、その行い方や伝統的な考え方を理解し、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。		
		イ 武道についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 武道についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		
ウ 武道に進んで取り組み、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ 武道に積極的に取り組み、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。				

体育・保健体育

領域	内容/内容例	中1段階	中2段階	高1段階	高2段階
保健	心身の機能の発達	・身体測定の結果や性徴を通して身体の発育に関心を持ち、身体各部の働きを知ること。 ・初経や月経、精通などへ対応すること。	・施設や用具の安全な使い方を知り、けがのないように気を付けて行動できること。	・身体の形態的な発育や性徴に関心をもったり、自分の身体の状態を考えたりすること。	・身体の発育や健康に関心を持ち、身体の働きを理解すること。
		—	—	・書籍やインターネット上などから得られる性情報への対処に関すること。	—
		—	—	・SNSなどを通じた性犯罪などの事件・事故に関すること。	—
	ストレスへの対処	—	・不安や悩み等を家族や教師、友達などに話したり、相談したりすること。	・心と身体の関係性について具体的に知り、欲求やストレスへの対処方法を理解すること。	・不安や悩みへの適切な対応方法とその活用に関すること。
		—	・不安や悩みがある時は、友達と遊ぶこと、運動したり音楽を聴いたりすること、呼吸法を行うなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど心の健康について知ること。	—	・精神的な安定を図るための具体的な対処方法に関すること。
		—	—	—	・ストレスの原因についての受け止め方の見直しに関すること。
	交通事故への備えや自然災害への対応	—	—	・毎年多くの交通事故や水の事故などが発生していることを知り、それらの防止に向けた適切な行動の必要性を理解すること。	・自転車や自動車の特性理解と、交通法規遵守に関すること。
		—	—	—	・各車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じた安全な行動に関すること。
		—	—	—	・自転車事故などによる加害責任に関すること。
	その他	・部屋の明るさの調整や換気などの生活環境を整える必要性を理解すること。	・部屋の明るさの調整や換気などの生活環境について考えること。	・喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について知ること。	・喫煙、飲酒、薬物乱用などの健康への影響を理解し、適切な行動を取ること。
		・1日の生活リズムに合わせて運動、食事、睡眠及び休養をよりとること。	・1日の生活リズムを整え、運動、食事などに関する自他の課題を見付け、その解決方法を友達と考えること。	—	—
		・自分の体調の変化を捉え、けがや病気の際は教師や友達に伝えること。	・友達の体調の変化やけがをした際に教師に伝えること。	・健康に関わる事象や健康情報などにおける自他の課題を発見し、それについて思考と判断したことを他者に伝えること。	・健康に関わる事象や健康情報などにおける自他の課題を発見し、それについて考えたことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
武道（小1～3段階では扱いません）	内容	高1段階		高2段階	
		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。			
		ア 武道の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能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 武道の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた行動を展開すること。	
		イ 武道についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。		イ 武道についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。	
ウ 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。		ウ 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見直しをもって自主的に運動すること。			

体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	中1段階	中2段階
武道 (小1〜3段階では扱いません)	柔道	・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。	・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。
		・横受け身では、体を横に向けて下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳をたたくこと。	・後ろ受け身では、あごを引き、頭を上げ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。
		・投げ技である膝車は、取（技をかける人）が膝車をかけて投げ、受（技を受ける人）が受け身をとること。	・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。
		・固め技であるけさ固めは、取（技をかける人）はけさ固めで相手を抑え、受（技を受ける人）は抑えられた状態から、相手を体側に返すこと。	・投げ技である支え釣り込み足は、取（技をかける人）が膝支え釣り込み足をかけて投げ、受（技を受ける人）が受け身をとること。
		—	・固め技である横四方固めは、取（技をかける人）は横四方固めで相手を抑え、受（技を受ける人）は抑えられた状態から、相手を頭方向に返すこと。
	—	—	
	—	—	
	—	—	
	—	—	
	—	—	
剣道	・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。	・基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。	
	・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足を使用すること。	・二段の技は、最初の小手打ちに相手が反応したとき、隙ができた面を打つこと。（小手-面）	
	・基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）の部位を打ったり受けたりすること。	・引き技は、相手が接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。（引き胴）	
	・二段の技で、最初の面打ちに相手が反応したとき、隙ができた胴を打つこと。（面-胴）	—	
相撲	・蹲踞姿勢と塵浄水では、正しい姿勢や形をとること。	・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせること。	
	・四肢、腰割りでは、重心を低くした動きをすること。	・相手の動きや技に応じて受け身をとること。	
	・中腰の構えでは、重心を低くした姿勢をとること。	・押しから体を開き相手の攻めの方向にいなすこと。（いなし）	
	・運び足では、低い重心を維持して、すり足で移動すること。	・寄りから体を開き側方に出すように投げることで、これに対して受け身をとること。（出し投げ-受け身）	
	・相手の両脇の下を押すこと。（押し）	—	
	・相手のまわしを取って引きつけて寄ること。（寄り）	—	
	—	—	
	—	—	
（小1〜中2段階では扱いません）	内容	<b>高1段階</b>	
		体育理論について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	
		ア 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義に気付くこと。	
		イ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	
		ウ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての学習に積極的に取り組むこと。	
		・運動やスポーツの必要性和楽しさに関すること。	
		・運動やスポーツへの多様な関わり方に関すること。	
・安全な運動やスポーツの行い方に関すること。			
・準備運動や整理運動の適切な実施に関すること。			
・運動やスポーツの実施中や実施後の適切な休憩や水分補給に関すること。			



体育・保健体育

運動領域	内容/内容例	高1段階	高2段階
武道（小1～3段階では扱いません）	柔道	・崩しでは、相手の動き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こと。	・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。
		・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。	・崩しでは、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こと。
		・投げ技である大外刈りは、取（技をかける人）が大外刈りをかけて投げ、受（技を受ける人）は受け身をとること。	・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。
		・固め技である上四方固めは、取（技をかける人）は上四方固めで相手を抑え、受は抑えられた状態から、相手を頭方向に返すこと。	・投げ技である体落としは、取（技をかける人）が体落としをかけて投げ、受（技を受ける人）は受け身をとること。
		—	・投げ技である大腰は、取（技をかける人）が大腰をかけて投げ、受（技を受ける人）は受け身をとること。
		—	・取（技をかける人）は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こと。
		—	・受（技を受ける人）はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げること。
	剣道	・基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。	・打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。
		・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面）	・相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭に振りかぶったりして面を打つこと。（小手抜き面）
		・相手が面を打つとき、体をかわして隙ができた胴を打つこと。（面抜き胴）	・最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つこと。（面一面）
		—	—
	相撲	・蹲踞姿勢と塵浄水では、正しく安定した姿勢や形をとること。	—
		・四股、腰割りでは、重心を低くして安定した動きをすること。	—
		・中腰の構えでは、重心を低くし安定した姿勢をとること。	—
・運び足では、低い重心を維持し安定して、すり足で移動すること。		—	
・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせて一連の動作で行うこと。		—	
・相手の動きや技に応じ、安定して受け身をとること。		—	
・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすこと。（押しいなし）		—	
・相手のまわしを取って引き付けること、これに対し相手の差し手を逆に下手に差し替えること。（寄り-巻き返し）	—		
・寄りから下手で投げること、これに対し受け身を取ること。（下手投げ-受け身）	—		
（小1～中2段階では扱いません）	内容	高2段階	
		体育理論について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。	
		ア 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義に関する基礎的な知識を身に付けること。	
		イ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。	
		ウ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び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。	
		・運動やスポーツの効果的な学び方に関すること。	
・運動やスポーツが心身に及ぼす効果に関すること。			
・運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果に関すること。			
・運動やスポーツを行っているときにおける健康・安全の確保の仕方に関すること。			
・国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割に関すること。			

