

保健・体育科 中学校第1学年男子カリキュラム

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例◆課題
4	体育理論	H(1)アイウ	3	○運動やスポーツの必要性や楽しさ ○運動やスポーツへの多様なかかわり方 ○運動やスポーツの学び方	小学校では体育に関する知識としては取り扱われていない	・運動の特性をおさえる。 ・体力の意義と自己に適した自己の課題設定させる	○運動やスポーツが心身に及ぼす効果 ○運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果 ○安全な運動やスポーツの行い方	
4	体づくり運動	A(1)アイ (2) (3)	7	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 巧みな動きのうち、素早く動く力が必要である。	小学6年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 短縄、長縄	・運動を通して、自分や仲間の体や心の状態に気付かせる。	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 巧みな動きのうち、素早く動く力が必要である。	
4 5	陸上競技 ・リレー ・短距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走	C(1)アイ (2) (3)	20	○短距離走・リレー 敏捷性を高めることが必要である。 ○走り幅跳び ○走り高跳び 助走を距離や高さに変えるための素早い踏み切りが重要である。	小学6年 ・リレー ・短距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び ・走り高跳び ・長距離走	・クラウチングスタートの技能を身に付けさせスタートダッシュにおける自己の課題を発見し、課題に合った練習ができるようにする。	○短距離走・リレー 敏捷性を高めることが必要である。 ○走り幅跳び ○走り高跳び	
6	球技 ・サッカー (ゴール型を選択)	E(1)アイウ (2) (3)	10	○ゴール型 サッカー 素早く移動するため、体重を左右均等にかかけ、相手を抜いたり、ドリブルしたりする力が必要である。 ・ボール操作	小学6年 ・サッカー フリーの味方へのパス ドリブルでのキープ ポジショニング パス後のシュート	・個人的技能の程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間コート広さ、ルールの扱い等について工夫し作戦を立ててゲームができるようにする。	○ゴール型 サッカー ボールコントロール インフロントキック ボールキープ	
7	水泳 ・クロール、平泳ぎから選択	D(1)アイウエ (2) (3)	10	○クロール 素早く水をかく能力が必要である。 ○平泳ぎ 素早く水をかく能力が必要である。 ○スタート及びターン	小学6年 ・クロール ストリームライン 手の交互の伸ばし方 リズムカルなバタ足 顔を横に向ける呼吸法 水中からのスタート	・記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わわせる。	○クロール 素早く水をかく能力が必要である。 ○平泳ぎ 素早く水をかく能力が必要である。	

8 9	器械運動 マット運動を選択	B (1) アイウエ (2) (3)	8	○マット運動 助走を距離や高さに変えるための素早い踏み切りが重要である。 前転 後転 開脚前転 開脚後転 倒立 倒立前転 ヘッドスプリング ハンドスプリング バック転	小学6年 ・鉄棒運動 膝かけあがり 逆上がり 前方(後方)支持回転 ・跳び箱運動 開脚とび 台上前転 閉脚とび 頭はね跳び ・マット運動 前転後転 開脚前転 開脚後転	・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させる。 ・健康安全に気を配らせる。	○跳び箱運動	◆本人の演技の映像化
10 11	武道 柔道	F (1) アイウ (2) (3)	10	○柔道 相手の動きに合わせて素早く動く能力が必要である。素早く移動するため、体重を左右均等にかけ、相手を崩して技をかける力が必要である。 歴史 礼 正座 受け身(前, 後ろ, 横, 前回り) 固め技(けさ, 横四方) 大外刈り、ひざ車、体落とし 大腰 大内刈り、小内刈り	小学校では取り扱われていない	・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本技ができるようにする。	・固め技の連絡変化 ・支え釣り込み足 ・背負い投げ ・連絡技	
12	ダンス 現代リズムのダンス		11	○現代リズムのダンス 曲に合わせてタイミング良く動く能力が必要である。 HAKA	小学6年 表現 小学5年 表現 リズムダンス	・リズムの特徴をとらえ、変化のある動きに合わせて、リズムに乗って全身で踊らせる。	自作して発表会	◆練習場所の確保やDVDの活用が難しい
1 2 3	球技 バスケットボール (ゴール型を選択)	E (1) アイウ (2) (3) (4)	14	○ゴール型 バスケットボール 素早く移動するため、体重を左右均等にかけ、相手を抜いたり、ドリブルしたりする力が必要である。 パス、ドリブル、シュート 2対2 マンツーマンディフェンス	・ハンドボール ・テニスボール	・個人的技能の程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間コート広さ、ルールの扱い等について工夫し作戦を立ててゲームができるようにする。	ゾーンディフェンス 3対3	
1 2 3	心身の機能の発達と心の健康	(1) アイウエ	12	○身体機能の発達 ○生殖にかかわる機能の成熟 ○精神機能の発達と自己形成 ○欲求やストレスへの対処と心の健康	小学6年 ・病気の予防 たばこの害と健康 酒の害と健康 薬物の乱用の害と健康 地域の保健活動	・心身の機能の発達と心を発達について理解させる。 ・発育発達には個人差があることを理解させる。 ・思春期には身体とともに精神的に自己形成の時期であること、精神と身体は互いに影響し合うこと、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することなどを理解させることが重要である。	○身体環境に対する適応能力・至適範囲 ○空気や飲料水の衛生管理 ○生活に伴う廃棄物の衛生管理 ○交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ○交通事故などによる傷害の防止 ○自然災害による傷害に防止 ○応急手当	■DVD、ビデオの活用
	合計		105					

保健・体育科 中学校第2学年男子カリキュラム

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例◆課題
4	体育理論	H(1)アイウ	3	○運動やスポーツが心身に及ぼす効果 ○運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果 ○安全な運動やスポーツの行い方	運動やスポーツが多様であることについて学んでいる	・各運動に適した課題を考えさせる。 ・練習に伴って発生しやすいケガやスポーツ障害への対処の仕方等を理解させる。	○現代生活におけるスポーツの文化的意義 ○国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割 ○人々を結び付けるスポーツの文化的な働き	
4	体づくり運動	A(1)アイ (2) (3)	7	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 巧みな動きのうち、素早く動く力が必要である。	・心と体の関係に気づく ・体の調子を整える ・仲間と交流する ・柔らかさ・力強い動き ・巧みな動き ・持続する動き	・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、精神的なストレスの解消に役立てることができるようにする。	○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 巧みな動きのうち、素早く動く力が必要である。	
4 5	陸上競技	C(1)アイ (2) (3) (4) (5)	20	○短距離走・リレー 敏捷性を高めることが必要である。 ○走り幅跳び ○走り高跳び 助走を距離や高さに変えるための素早い踏み切りが重要である。	・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ ・バトンパス ・コーナートップ	・中間疾走やフィニッシュの技能を身に付け、自己の能力に適した課題を発見し練習方法を選べさせる	○短距離走・リレー 敏捷性を高めることが必要である。 ○走り幅跳び ○走り高跳び 助走を距離や高さに変えるための素早い踏み切りが重要である。	
6	球技 ソフトボール (ベースボール型を選択)	E(1)アイウ (2) (3)	10	○ベースボール型 ソフトボール 攻撃を重視し、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。 基本的なバット操作やボールを持たない時の動きが必要である。 ・バットの握り方、構え方 ・体重移動、バットの振り方 ・走塁の仕方・キャッチング、スローイング	・キックベースボール ・ティーボール ・ソフトボール	・集団的技能の程度に応じて、チームの人数ゲームの時間コート広さ、ルールの扱い等について工夫し作戦を立ててゲームができるようにする。	○ネット型 卓球、バレーボール ○ゴール型 サッカー 2種目からの選択 作戦に応じたボール操作	
7	水泳 ・クロール、平泳ぎから選択	D(1)アイウエ (2) (3)	10	○クロール 素早く水をかく能力が必要である。 ○平泳ぎ 素早く水をかく能力が必要である。 ○スタート及びターン	・クロール 一定のリズムでキック ひじを60～90度曲げてS字にかく 横向きで呼吸 ・平泳ぎ カエル足で長く伸びたキック 肩より前で逆ハートをかく キックの終わりに合わせた伸び	・マナーや分担した役割を果たすことに意欲を持ち、健康や安全に気を配らせる。 ・課題に応じた取り組みを工夫させる。	○クロール 素早く水をかく能力が必要である。 ○平泳ぎ 素早く水をかく能力が必要である。	

8 9	器械運動 跳び箱運動を選択	B (1) アイウエ (2) (3)	8	○跳び箱運動 巧みな動きのうち、素早く踏み切る力が必要である。 開脚とびAB 台上前転 横跳びこし 仰向け跳び 仰向け跳び半ひねり跳び ヘッドスプリング跳び ハンドスプリング跳び 前方宙返り	・前転→開脚前転→伸膝前転 ・後転→開脚後転→伸膝後転→後転倒立 ・倒立ブリッジ→前方倒立回転 前転 後転 開脚前転 開脚後転 倒立 倒立前転 ヘッドスプリング ハンドスプリング バック転	・技の行い方、練習の仕方を理解させ、課題に応じた運動に取り組ませる。	○マット運動 ○跳び箱運動 巧みな動きのうち、素早く踏み切る力が必要である。 この種目から選択 自己に適した技で演技する力が必要である。	◆本人の演技の映像化
10 11	武道	F (1) アイウ (2) (3)	10	○柔道 相手の動きに合わせて素早く動く能力が必要である。素早く移動するため、体重を左右均等にかけ、相手を崩して技をかける力が必要である。 ・固め技の連絡変化 ・支え釣り込み足 ・背負い投げ ・連絡技	・基本動作 ・礼 ・受け身 ・固め技 ・大外刈り・ひざ車 ・大腰・体落とし ・大内刈り・小内刈り	・武装の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動を仕方を守ることに意欲を持たせ、健康安全に気を配らせる。 ・礼に代表される伝統的な考え方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫させる。	釣り込み腰 払い腰 連絡技	
12	ダンス	G (1) アイウ (2) (3)	9	○現代リズムのダンス 曲に合わせてタイミング良く動く能力が必要である。 自作して発表会	・リズムと特徴をとらえる ・変化のある動き ・リズムに乗って全身で踊る HAKA	・ダンスの特性を知り、課題に応じた取り組み方を工夫させる。	自作して発表会	◆練習場所の確保やDVDの活用が難しい
1 2 3	球技 バスケットボール (ゴール型を選択)	E (1) アイウ (2) (3) (4)	10	○ゴール型 バスケットボール 素早く移動するため、体重を左右均等にかけ、相手を抜いたり、ドリブルしたりする力が必要である。 ゾーンディフェンス 3対3	・ボール操作 ・ボールを持たない人の動き ・ボールを持った人の動き パス、ドリブル、シュート 2対2 マンツーマンディフェンス	・集団的技術の程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間コート広さ、ルールの扱い等について工夫し作戦を立ててゲームができるようにする。	マンツーマン、ゾーンの選択 作戦に応じた攻撃	
1 2 3	健康と環境 障害の防止	(2) アイウ (3) アイウエ	18	○身体環境に対する適応能力・至適範囲 ○空気や飲料水の衛生管理 ○生活に伴う廃棄物の衛生管理 ○交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ○交通事故などによる傷害の防止 ○自然災害による傷害の防止 ○応急手当	・身体機能の発達 ・生殖にかかわる機能の成熟 ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康	・人体はある程度環境に適応できる生理的機能を有すること、適応能力を超えた環境は生命や健康に影響を及ぼすことがあることを理解させる。 ・環境を衛生的に保ったり、廃棄物を衛生的に処理する必要があることを理解させることが重要である。 ・災害に備えておくこと、適切な応急手当は傷害の悪化防止に役立つことを理解させる。	○健康の成り立ちと疾病の発生要因 ○生活行動・生活習慣と健康 ○喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ○感染症の予防 ○保健・医療機関や医薬品の有効利用 ○個人の健康を守る社会の取組	■DVD、ビデオの活用
	合計		105					

保健・体育科 中学校第3学年男子カリキュラム

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例◆課題
4	体育理論	H(1)アイウ	3	<ul style="list-style-type: none"> ○現代生活におけるスポーツの文化的意義 ○国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割 ○人々を結び付けるスポーツの文化的な働き 	運動やスポーツの意義や効果などについて学んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中で運動を継続していくための環境や様々な条件を考慮し、考える。 ・健康の保持増進のための運動の効果について理解させ、工夫し、運動を継続できるようにする。 		
4	体づくり運動	A(1)アイ (2) (3)	7	<ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動 ○体力を高める運動 巧みな動きのうち、素早く動く力が必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係に気づく ・体の調子を整える ・仲間と交流する ・柔らかさ・力強い動き ・巧みな動き ・持続する動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を通して、仲間と豊かに関わることの楽しさを互いに認め合うことができるようにする。 		
4 5	陸上競技 陸上競技を選択	C(1)アイ (2) (3) (4) (5)	20	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走・リレー 敏捷性を高めることが必要である。 ○走り幅跳び ○走り高跳び 助走を距離や高さに変えるための素早い踏み切りが重要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラウチングスタート ・中間疾走 ・フィニッシュ ・バトンパス ・コーナートップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題を発見し、課題を解決するための練習方法を工夫できるようにする。チームや自己の能力に適した課題を発見し、課題を解決するための練習方法を工夫させる。 		
6	球技 球技を選択 ソフトテニス、バレーボールから選択 (ネット型を選択)	E(1)アイウ (2) (3)	10	<ul style="list-style-type: none"> ○ネット型 ソフトテニス、バレーボールから選択 作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームを展開できることが必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バット、ボール操作 ・ボールを持たない人の動き ・ボールを持った人の動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールや用具の操作と定位置に戻る動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 		
7	水泳 ・水泳を選択 ・クロール、平泳ぎから選択	D(1)アイウエオ (2) (3)	10	<ul style="list-style-type: none"> ○クロール 素早く水を描をかく能力が必要である。 ○平泳ぎ 素早く水を描をかく能力が必要である。 ○背泳ぎ ○バラフライ ○スタート及びターン ○複数の泳法で泳ぐまたはリレー 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール 一定のリズムでキック ひじを60～90度曲げてS字にかく 横向きで呼吸 ・平泳ぎ カエル足で長く伸びたキック 肩より前で逆ハートをかく キックの終わりに合わせた伸び 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動観察の方法を理解させ、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し効率的に泳ぐことができるようにする。 		

8 9	器械運動 器械運動を選択	B (1) アイウエ (2) (3)	8	○マット運動 ○跳び箱運動 巧みな動きのうち、素早く踏み切る 力が必要である。 この種目から選択	開脚とびAB 台上前転 横跳びこし 仰向け跳び 仰向け跳び半ひねり跳び ヘッドスプリング跳び ハンドスプリング跳び 前方宙返り	・自己に適した技を見つけるなど、自己 の課題に応じた運動の取り組み方を工 夫させる。		◆本人の演技の 映像化
10 11	F 武道 1 技能 2 態度 3 知識・思考・判断	1 (1) アイウ 2 (2) 3 (3)	8	○柔道 相手の動きに合わせて素早く動く能力 が必要である。素早く移動するため、 体重を左右均等にかけて、相手を崩して 技をかける力が必要である。 釣り込み腰 払い腰 連絡技	・固め技の連絡変化 ・支え釣り込み足 ・背負い投げ ・連絡技	・技を高めることによって得意技を身に つけさせる。 ・自己の課題に応じた取り組み方を身に つけさせる。 ・相手の動きの変化に応じた攻防の仕方 を身につけさせることが重要である。		
12	ダンス ダンスを選択	G (1) アイウ (2) (3)	9	○現代リズムのダンス 曲に合わせてタイミング良く動く能力が 必要である。 自作して発表会	・リズムと特徴をとらえる ・変化のある動き ・リズムに乗って全身で踊る	・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を味わわせる。 ・イメージを深めた表現や踊りを通した 交流や発表ができるようにする。		◆練習場所の確 保やDVDの活 用が難しい
1 2 3	球技 バスケットボール (ゴール型を選択)	E (1) アイウ (2) (3) (4)	12	○ゴール型 バスケットボール 素早く移動するため、体重を左右均等 にかけて、相手を抜いたり、ドリブルし たりする力が必要である。 マンツーマン、ゾーンの選択 作戦に応じた攻撃	・ボール操作 ・ボールを持たない人の動き ・ボールを持った人の動き ゾーンディフェンス 3対3	・作戦に応じたボール操作ができるよう にする。 ・安定したボール操作と空間を作り出す 動きを身に付けさせることによってゴ ール前への侵入などから攻防を展開で きるようにする。		
1 2 3	健康な生活と疾病の予防	(4) アイウエオ カ	18	○健康の成り立ちと疾病の発生要因 ○生活行動・生活習慣と健康 ○喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ○感染症の予防 ○保健・医療機関や医薬品の有効利用 ○個人の健康を守る社会の取組	・身体環境に対する適応能力・至 適範囲 ・空気や飲料水の衛生管理 ・生活に伴う廃棄物の衛生管理 ・交通事故や自然災害などによる傷 害の発生要因 ・交通事故などによる傷害の防止 ・自然災害による傷害に防止 ・応急手当	・健康の保持増進にや疾病予防のために 調和のとれた食事、適切な運動、休養 及び睡眠が必要なことを理解させる。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの心身への 影響、誘惑等に適切に対処する能力が 必要である。 ・感染症予防など個人の健康を守る社会 の取り組みについて理解させる。		■DVD、ビデオ の活用
	合計		105					