

保健体育系統表

		体づくり運動				陸上競技					
		体ほぐし運動	多様な動きをつくる運動		体力を高める運動		短距離走・リレー	長距離	ハードル走	走り幅跳び	走り高跳び
		気付き 調整 交流	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					
小1	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を使って ・リズム運動 ・ペアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持 ・全身や各部位を振ったり、回したりねじったりする ・ペアでのストレッチング 	<ul style="list-style-type: none"> ○表現遊び ○リズム遊び ○回転 ○寝転ぶ起きる ○座る、立つ ○バランスを保つ ○長縄くぐり ○短縄前後両足跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○人を押す、引く、運ぶ、支える、力比べ 	<ul style="list-style-type: none"> ○一定の速さでのかけ足(3分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ○蛇行、直線等のかけっこ ○折り返しリレー遊び 		<ul style="list-style-type: none"> ○障害走 ・低い障害物を走り越える 	<ul style="list-style-type: none"> ○幅跳び遊び ○ケンパー遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゴム跳び遊び 	
小2	<ul style="list-style-type: none"> ・動作、人数制限 ・伝承遊び ・集団運動 										
小3	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を使って ・リズム運動 ・ペアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持 ・全身や各部位を振ったり、回したりねじったりする ・ペアでのストレッチング 	<ul style="list-style-type: none"> ○回る ○寝転ぶ、起きる ○座る、立つ ○渡る(平均台) ○バランスを保つ ○這う、歩く、走る ○跳ぶ、はねる ○用具を転がす、くぐる、運ぶ ○用具を投げる、捕る ○用具を跳ぶ ○用具に乗る 	<ul style="list-style-type: none"> ○登る、下りる ○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す ○人を押す、引く、運ぶ、支える、力比べ 	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスを取りながら移動する ○用具を操作しながら移動する ○一定の速さでのかけ足(4分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ○一定の速さでのかけ足 ○50m程度のかげっこ ・いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始める。 ・姿勢を意識して走る。 ○周回リレー ・テークオーバーゾーン内で走りながらバトンパス 		<ul style="list-style-type: none"> ○小型ハードル走 ・自分に合ったリズムで ・一定のリズムで 	<ul style="list-style-type: none"> ○短い助走での幅跳び ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○短い助走での高跳び ・3～5歩の助走 ・膝を柔らかく曲げて足から着地する。 	
小4	<ul style="list-style-type: none"> ・動作、人数制限 ・伝承遊び ・集団運動 										
小5	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を使って ・リズム運動 ・ペアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持 ・全身や各部位を振ったり、回したりねじったりする ・ペアでのストレッチング 	<ul style="list-style-type: none"> ○短なわ跳び ○長縄跳び ○投げ上げボールのキャッチ ○ジグザグドリブル ○フィールドアスレチック 	<ul style="list-style-type: none"> ○ぶら下がる、登ったり下りたりする ○各種腕立て伏せ ○条件つき相撲 ○ペアワーク 	<ul style="list-style-type: none"> ○短なわ跳び、長縄跳び ○持久走 ○フィールドアスレチック ○一定の速さでのかけ足(6分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ○リラックスして全力疾走 ○体や顔がぶれないようにする ○減速の少ないバトンパスができるリレー 		<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルに跳ぶ ・決めた足で跳ぶ ・上体を前傾させて跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切る 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る 	
小6	<ul style="list-style-type: none"> ・動作、人数制限 ・伝承遊び ・集団運動 										
中1	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を使って ・リズム運動 ・ペアストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きくリズムカルに全身、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 ・各部位をゆっくり伸展しそのまま10秒維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアや用具を使ってバランス運動 ・用具を使って投げ、受ける、跳ぶ跳ねる ・フィールドアスレチック 	<ul style="list-style-type: none"> ・屈伸、腕足のあげおろし ・ペアワーク ・用具を使ってパートナーレーニング遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ・走、なわ跳びの全身運動(回数、時間) ・サーキットトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ○最大スピードを高めた疾走 ・クラウチングスタート(徐々に上体を起こす) ・ピッチとストライド ○次走者のスタートとパスのタイミングを合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない ・ピッチ走法 ・ストライド走法 		<ul style="list-style-type: none"> ○一定のリズム ・遠くからの踏み切り ・スピードを維持 ・抜き足の折りたたみ ・インターバルの歩数 	<ul style="list-style-type: none"> ○助走スピードを生かした踏み切り ・スピードを維持 ・走りぬける踏み切り ・踏み切り線の合わせ ・遠くに着地 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな助走から力強く踏み切る ・リズムカルな助走 ・スピードを維持 ・足と腕のタイミング ・大きなはさみと動作
中2	<ul style="list-style-type: none"> ・動作、人数制限 										
中3	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な体ほぐしの運動を組み合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 ・運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 				<ul style="list-style-type: none"> ○スタート→中間疾走 ・力強いキック、徐々に上体を起こして加速 ○ハイスピードでのバトンパス 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムを作る走法 ・力みのないフォーム ・リズムカルな腕振り ・呼吸法 	<ul style="list-style-type: none"> ○最後までリズムを維持する ・1台めを勢いよく ・振り上げ足を真直ぐ ・インターバルのリズム 	<ul style="list-style-type: none"> ○助走スピードとリズムカルな動きを生かした力強い踏み切り ・踏み切り前リズムアップ ・振り上げ足を素早く ・地面を強くキック ・足を前に出す着地 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな動作から真上に伸び上がるように踏み切る ・はさみ跳び ・背面跳び 	

保 健 体 育 系 統 表

	水 泳					器械・器具を使つての運動遊び		器械運動		
	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	スタート	ターン	鉄棒	マット運動	跳び箱	平均台
小1 ○水遊び ・水につかっただのまねっこ遊び、水かけっこ ・水につかっただの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び ・壁につかまっただの伏し浮き、補助具を使つての浮き遊び ・水中ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり ・バブリングやホッピング						○跳び上がりや跳び下り ○ぶら下がり（両手、片膝かけて、腹をかけて） ○易しい回転（支持姿勢からの前回り、両手ぶら下がりから前後の足抜き）	○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がり ○首倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び	○踏み越し跳び（跳び乗り下り） ○支持でまたぎ乗り下り ○支持で跳び乗り下り ○数歩助走から両足踏み切りで跳び乗り跳び下り ○馬跳び タイヤ跳び	○渡り歩き ○跳び下り	
小2 ○浮く運動 ・伏し浮き、背浮き、くらげ浮き ○ばた足、かえる足 ○連続したホッピング ○補助具を使つたクロールや平泳ぎのストローク ○面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎ ○呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ（ばた足、かえる足）	○け伸び					○膝掛け振り上がり ○補助逆上がり ○かかえ込み回り ○後方片膝かけ回転 ○前回り下り ○転向前下り ○両膝掛け倒立下り	○前転 ○後転 ○壁倒立 ○腕立て横跳び越し	○開脚跳び ○台上前転		
小3 ・ストリームラインを意識する ・手を交互に伸ばして水をかく。 ・リズムカルなバタ足 ・顔を横にあげる呼吸法（肩のローリングで）	・ストリームラインを意識する ・円を描くように足裏全体で押す ・キック後の伸び ・顔を上げて呼吸	/	/	・水中からスタート ・ストリームラインでのけ伸び	/	○膝掛け上がり ○逆上がり ○前方（後方）支持回転 ○前方（後方）片膝掛け回転 ○片足踏み越し下り ○両膝掛け倒立下り	○前転 ・後転 ○開脚前転 ○開脚後転 ○側方倒立回転 ○倒立ブリッジ ○首はねおき	○開脚跳び ○頭はね跳び		
小4 ・一定リズムの強いキック ・S字を描くプル ・ローリングと呼吸 ・25m～50mを目安	・カエル足で長く伸びるキック ・逆ハートを描く ・キックに合わせたグライド ・50m～100mを目安	・頭上で両手を組んでキック ・ひじを肩の横で60～90度に曲げてプル ・手、ひじを高く伸ばした直線的リカバリー ・プルとキックに合わせた呼吸 ・25m～50mを目安	・ドルフィンキック ・キーホールを描くプル ・呼吸とプルの終わりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作 ・25m～50mを目安	・足を壁につける ・合図と同時に壁を蹴る ・抵抗の少ない流線型姿勢	・泳法に応じたタッチ ・膝を胸に抱え込み蹴りだす	/	・開脚跳び →開脚伸身跳び ・かかえ込み跳び →屈伸跳び ・前方屈伸倒立回転跳び →前方倒立回転跳び →側方倒立回転跳び	・開脚前転→伸膝前転 ・倒立前転→跳び前転 ・開脚後転→伸膝後転→後転倒立→ロンダート ・側方倒立回転→倒立ブリッジ→前方倒立回転跳び ・頭はねおき ・片足正面水平立ち→Y字バランス	・自己に適した技で演技をする（選択）	
小5 ・顔を横にあげる呼吸法（肩のローリングで）	・逆ハートを描く ・1回のキック、プルで大きく進む ・50m～200mを目安 ・複数の泳法やリレー	・ひじを伸ばし、肩を支点に肩の延長線上の小指からリカバリー ・肩のスムーズなローリング ・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・キーホールを描き胸の近くを通るプル ・キック2回とプル1回 ・呼吸を合わせるコンビネーション ・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・合図と同時に力強く壁を蹴る ・抵抗の少ない流線型姿勢 ・局面をつなげる	・約5m前から準備 ・泳ぎのスピードを落とさない ・膝を胸に抱え込み蹴りだす ・局面をつなげる	/	・自己に適した技で演技をする（選択）	・自己に適した技で演技をする（選択）		
小6	・50m～200mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・局面をつなげる	・局面をつなげる	/	・自己に適した技で演技をする（選択）	・自己に適した技で演技をする（選択）		
中1	・50m～200mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・局面をつなげる	・局面をつなげる	/	・自己に適した技で演技をする（選択）	・自己に適した技で演技をする（選択）		
中2	・50m～200mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・局面をつなげる	・局面をつなげる	/	・自己に適した技で演技をする（選択）	・自己に適した技で演技をする（選択）		
中3	・50m～200mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・25m～50mを目安 ・複数の泳法やリレー	・局面をつなげる	・局面をつなげる	/	・自己に適した技で演技をする（選択）	・自己に適した技で演技をする（選択）		

保 健 体 育 系 統 表

		球技					武道				
		ゴール型		ネット型		ベースボール型			柔道	剣道	相撲
		ボール操作側	ボール持たない人	ボール用具操作側	ボール持たない人	バット操作側	ボール操作側	ボール持たない人			
小1	小2	<ul style="list-style-type: none"> ○的当てゲーム（投げる、蹴る） ○キャッチボール ○シュートゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールが来るコースに入る ・ボールを操作できる位置に動く 	<ul style="list-style-type: none"> ○ドッジボール ○キャッチボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールが来るコースに入る ・ボールを操作できる位置に動く 	<ul style="list-style-type: none"> ○キックベースボール ・守備のいない位置にける ・つま先や足の内側でけるなど、蹴り方を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・両手で取る ・ベース近くの仲間に素早く返球する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールが来るコースに入る ・ボールを操作できる位置に動く 	/	/	/
小3	小4	<ul style="list-style-type: none"> ○ハンドボール（シュートゲーム）、ポートボール、ラインサッカー、タグラグビーなどを基にした易しいゲーム ・ボールを手や足で操作する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いている場所に素早く移動する ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する 	<ul style="list-style-type: none"> ○ソフトバレーボール、プレルボールを基にした易しいゲーム ・ボールを片手や両手ではじいたり床に打ち付けたりして相手コートに戻す ・相手が捕りにくいようなボールを返す 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの方向に体を向ける ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ○キックベースボール ○ティーボール ・手やラケットなどでボールを打ったり止まったボールを打ったりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・走者をよく見て進塁させないように返球する ・両手でボールをつかむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・向かってくるボールの正面に移動する ・ベースに向かって走り、駆け抜ける 	/	/	/
小5	小6	<ul style="list-style-type: none"> ○バスケットボール ○サッカー ○ハンドボール ○タグラグビー ・フリーの味方へのパス ・ドリブルでのキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フリー位置のポジショニング ・パスを受けてからのシュート ・シュートコースに立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ソフトバレーボール ○プレルボール ・中央からのサービス ・味方への山なりのレシーブ ・ネット上へのセットアップ ・頭上でのヒット 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール方向への移動 ・ボールの方向へ素早く移動 	<ul style="list-style-type: none"> ○ソフトボール ○ティーボール ・止まったボールを打つ ・易しいボールを打つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・移動しながらキャッチ ・オーバーハンドスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なルールでの状況に応じた走塁 	/	/	/
中1	中2	<ul style="list-style-type: none"> ・守備をつけないでのシュート ・フリーの味方へのパス ・得点しやすい味方へのパス ・パスやドリブルによるボールキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールとゴールの間見えるポジショニング ・ゴール前への動き出し ・ボール保持者のマーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・中心をとらえたサービス ・返球方向へのラケット面作り ・空いた場所への返球 ・操作しやすい位置へのつなぎ ・テイクバックをとった高い位置からの打ちこみ 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の打球に備えた準備 ・開始時の定位置への戻り ・プレイ後のボールや相手への正対 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩越しでのバットの構え ・水平スイング ・タイミングを合わせた打撃 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆるい打球に対応したキャッチ ・大きな動作での送球 ・正面の送球のキャッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全力疾走での塁の駆け抜け ・減速、反転による塁上での停止 ・守備位置での準備 ・ポジションに応じた基本的動作 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝車 → 支え釣り込み足 ・大外刈り → 小内刈り → 大内刈り ・太落とし → 大腰 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め 	<ul style="list-style-type: none"> ○現代的なリズムのダンス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。 ・簡単なリズムの繰り返し ・弾みながら、揺れる、回る、ステップなど ・シンコペーションやアフタービート ・休止や倍速など ・繰り返す、対立する動きの組み合わせ、アクセント 	
中3		<ul style="list-style-type: none"> ・守備者が守りにくいシュート ・ガール内へのシュート ・味方が操作しやすいパス ・自分の体を使ったキープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールから離れる動き ・パス後の次のパスを受け取る動き ・ボール保持者の進行方向から離れる動き ・ボールとゴールの間でのディフェンス ・ゴール前のスペースのカバー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらった場所へのサービス ・空いた場所やねらった場所へのリターン ・攻撃につながる高さや位置へのつなげや攻撃 ・強い振りでの高い位置からの打ちこみ ・ポジションに応じたボール操作 	<ul style="list-style-type: none"> ・空いている場所へのカバーリング ・フォーメーションの動き 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の軸を安定させたスイング ・高さ、コースへのタイミング ・ねらった方向への打撃 	<ul style="list-style-type: none"> ・最短距離で移動しキャッチする ・一連の動きでの送球 ・タイミング良く送球したり受けたり中継したりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・円を描く走塁 ・打球に応じた進塁 ・進塁先でのベースカバー ・中継プレイに備える ・ダブルプレイに備える 	<ul style="list-style-type: none"> ・大内刈り ・釣り込み腰 ・背負い投げ ・払い腰 ・投げ技 → 投げ技 ・投げ技 → 固め技 ・固め技 → 固め技 	<ul style="list-style-type: none"> ○現代的なリズムのダンス変化とまとまりをつけ、リズムに乗って全身で踊る。 ・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で自由に踊る。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾む。ヒップホップでは、膝の上下に合わせて腕を動かしたり、ストップしたりする。 ・動きに変化をつける ・独自のリズムパターン、動きの連続や群の構成 	