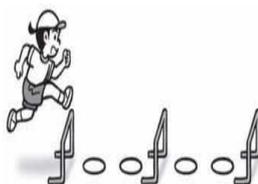
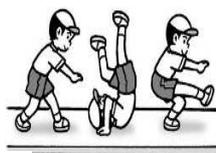
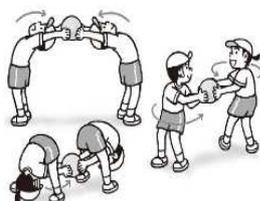


小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体 育 編
中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保 健 体 育 編
高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編

系統性を踏まえた指導のための参考資料

「知識及び技能（体づくり運動系の場合は知識及び運動）の例示」

一 覧

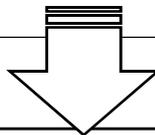


鹿児島県総合体育センター

1 本参考資料について

「小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編」, 「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編」, 「高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説 保健体育編 体育編」には, 児童生徒の発達の段階を踏まえて, 学習したことを実生活や実社会に生かし, 豊かなスポーツライフを継続することができるように, 以下のように示されています。

- 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて, 小学校から高等学校までの 12 年間を見通して, 学習したことを実生活や実社会に生かし, 運動の習慣化につなげ, 豊かなスポーツライフを継続することができるよう, 各種の運動の基礎を培う時期, 多くの領域の学習を経験する時期, 卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ, 幼稚園並びに中学校との接続を重視し, 系統性を踏まえた指導内容の一層の明確化を図ることとした。(小学校学習指導要領解説 体育編)
- 小学校から高等学校までの 12 年間を見通して, 各種の運動の基礎を培う時期, 多くの領域の学習を経験する時期, 卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ, 小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し, 系統性を踏まえた指導内容の見直しを図ることとした。(中学校学習指導要領解説 保健体育編)
- 小学校から高等学校までの 12 年間を見通して, 各種の運動の基礎を培う時期, 多くの領域の学習を経験する時期, 卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ, 系統性を踏まえた指導内容の見直しを図るとともに指導内容の重点化を図ることとした。具体的には, 中学校第 3 学年との接続を重視し, 指導内容の系統性を改めて整理して示すとともに, 各領域における (2) 思考力, 判断力, 表現力等及び (3) 学びに向かう力, 人間性等の指導内容の重点化を図ることとしたものである。(高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編)
- 運動の行い方や健康・安全の確保の仕方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付けたり, 運動の技能を身に付けることでその理解を一層深めたりするなど知識と技能を関連させて学習できるようにすることが大切である。(中学校学習指導要領解説 保健体育編, 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編)



系統性を踏まえた指導, 知識と技能を関連させての学習が大切です!

そこで, 総合体育センターでは, 体育科, 保健体育科の授業において, 系統性を踏まえた指導の参考となる「知識及び技能(体づくり運動系の場合は知識及び運動)の例示」一覧を作成しました。年間指導計画の作成や授業づくり等の参考にさせていただけると幸いです。

2 本参考資料の使い方（例）

本参考資料は、「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編」、「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編」、「高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編」に示された各領域の知識及び技能の例示を以下のように記載しています。

領域、種目、グループ、技等で小学校から高等学校までの内容を1ページで確認することができます。（表現運動系・ダンスの表現・創作ダンスとリズムダンス・現代的なリズムのダンスの技能の例示については、小学校と中・高等学校とで各1ページで掲載しています。）詳しくは、目次でご確認下さい。

また、知識の例示（中学校・高等学校）については、全領域の技能の例示の後に掲載しています。

① 技能（体づくり運動系は運動）の例示

（例：「ボール運動系・球技（ゴール型）」）

小学校	第1学年及び第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ねらったところに緩やか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。 相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりすること。 ボールを捕ったり止めたりすること。
	第3学年及び第4学年	<p>ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム（味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム） タグラグビー、フライングフットボールなどを基にした易しいゲーム（陣地を取り合うゲーム）</p> <ul style="list-style-type: none"> 味方にボールを渡したり、パスを出したり、シュートをしたり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。
	第5学年及び第6学年	<p>バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム（攻守が入り交じって行うゴール型） タグラグビー、フライングフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム（陣地を取り合うゴール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> 近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 相手に捕られない位置でドリブルをすること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p>【ボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをする。 マークされていない味方にパスを出すこと。 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。 パスやドリブルなどでボールをキープすること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>【安定したボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。 味方が操作しやすいパスを送ること。 守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p>【状況に応じたボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。 味方が作り出した空間にパスを送ること。 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと。 守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること。 隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。

学年（2学年）ごとの内容を
確認することができます。

学年の接続、見通しを重視して
指導内容を確認することができます。

校種の接続、見通しを重視して
指導内容を確認することができます。

💡【ワンポイント】

各学年の年間指導計画や単元計画と照らし合わせながら、
□の項目にチェックをしていくと、それぞれの学年で身に付けなければならない技能を確認することができます。

💡【ワンポイント】

技能面のつまずきがある場合は、どの発達段階でのつまずきか確認をすることができます。
また、本センターホームページで、一覧にまとめた「運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例」「運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮の例」も参考になります。さらに、「単元の評価規準」作成のための参考資料もアップしていますので、参考にしてください。



② 知識の例示（例：中学校・高等学校「球技」）

中学校	第1学年及び第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があること。 学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていること。 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であること。 球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること。 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること。 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

目 次

技能（体づくり運動系の場合は運動）の例示

体づくり運動系

体ほぐしの運動	1
多様な動きをつくる運動	2
体の動きを高める運動	6

器械運動系

マット運動・前転グループ	10
マット運動・後転グループ	11
マット運動・倒立回転グループ	12
マット運動・はね起きグループ	13
マット運動・倒立グループ	14
鉄棒運動・前転グループ	15
鉄棒運動・前方足掛け回転グループ	16
鉄棒運動・後転グループ	17
鉄棒運動・後方足掛け回転グループ	18
鉄棒運動・懸垂グループ	19
跳び箱運動・切り返し跳びグループ	20
跳び箱運動・回転跳びグループ	21
平均台運動・歩走グループ・跳躍グループ	22
平均台運動・ポーズグループ・ターングループ	23

陸上運動系

走の運動・かけっこ・短距離走・リレー	24
長距離走・小型ハードル走・ハードル走	25
跳の運動・幅跳び・走り幅跳び	26
跳の運動・高跳び・走り高跳び	27
三段跳び・砲丸投げ・やり投げ	28

水泳運動系

水の中を移動する運動遊び・浮いて進む運動	29
もぐる・浮く運動遊び・もぐる・浮く運動	30
クロール	31
平泳ぎ	32
安全確保につながる運動・背泳ぎ	33
バタフライ	34
スタート及びターン	35

ボール運動系

ゴール型（ボール操作）	36
ゴール型（ボールを持たないときの動き）	37
ネット型（ボールや用具の操作）	38
ネット型（ボールを持たないときの動き）	39
ベースボール型（ボールやバットの操作）	40
ベースボール型（ボールを持たないときの動き）	41

表現運動系

表現・創作ダンス（小学校）	42
表現・創作ダンス（中・高等学校）	43
リズムダンス・現代的なリズムのダンス（小学校）	44
リズムダンス・現代的なリズムのダンス（中・高等学校）	45
フォークダンス（外国のフォークダンス）	46
フォークダンス（日本の民踊）	47

武道

柔道（基本動作・受け身）	48
柔道（投げ技・投げ技の連絡・投げ技の防御・投げ技の変化）	49
柔道（固め技・固め技の連絡・固め技の防御・固め技の変化・ 投げ技から固め技の連絡）	50
剣道（基本動作・しかけ技）	51
剣道（応じ技）	52
相撲（基本動作, 受け身, 押し・寄り・前さばき, 投げ技）	53

知識の例示

体づくり運動	54
器械運動	55
陸上競技	56
水泳	57
球技	58
武道	59
ダンス	60

体づくり運動系(体ほぐしの運動)

小学校	第1学年及び第2学年	<input type="checkbox"/> 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、フープといった操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行うこと。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。
	第3学年及び第4学年	<input type="checkbox"/> 伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった用具などを用いた運動を行うこと。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動を行うこと。
	第5学年及び第6学年	<input type="checkbox"/> 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、フープなどの用具を用いた運動を行ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付き合いながら体を前後左右に揺らすなどの運動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動を行うこと。
中学校	第1学年及び第2学年	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。
	第3学年及び高校入学年次	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。

体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p>体のバランスをとる運動遊び 回るなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりすること。 <input type="checkbox"/> 立った姿勢からリズムよく跳びながら、右回り・左回りに1/2回転、3/4回転、1回転などをする事。</p> <p>寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きること。</p> <p>座る、立つなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。</p> <p>体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 片足でバランスを保ちながら静止すること。 <input type="checkbox"/> しゃがんだ姿勢で互いに手を合わせ、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。</p>
	<p>第3学年及び 第4学年</p>	<p>体のバランスをとる運動 回るなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 片足を軸にして、回りながら移動すること。 <input type="checkbox"/> 両足でジャンプして1/2回転、3/4回転、1回転やそれ以上の回転をすること。</p> <p>寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 友達と手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。</p> <p>座る、立つなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら、片足で立ったり座ったりすること。</p> <p>渡るなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 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。</p> <p>体のバランスを保つ動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、バランスを崩されないようにしたりすること。 <input type="checkbox"/> グループで円陣になり、バランスを崩し合うゲームを行い、友達のバランスを崩しながら両足で踏ん張ってバランスを保持すること。</p> <p>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で構成される運動 <input type="checkbox"/> 物を持ったりかっただりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</p> <p>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 短なわで跳びながら、歩いたり走ったりすること。 <input type="checkbox"/> フープを回しながら歩いたり走ったり、フープを転がし、転がるフープの中をくぐり抜けたり、跳び越したりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを投げ上げ、その場で回ったり移動したりして、投げ上げたボールを落とさないように捕ること。 <input type="checkbox"/> ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</p> <p>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 回旋する長なわを跳びながら、ボールを捕ったり投げたり、ついたりすること。</p>

体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>体を移動する運動遊び 這う, 歩く, 走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 大きな円を右回り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, クランクなどの形態の異なる走路や細かい走路を走ったりすること。 <p>跳ぶ, はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 両足や片足でいろいろな跳び方で跳んだり, 空中で向きを変えて足から着地したりすること。 □ 両足または片足で, リズムや方向, 高さを変えてはねること。 <p>一定の速さでのかけ足</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 無理のない速さでかけ足を2~3分程度続けること。
	第3学年及び 第4学年	<p>体を移動する運動 這う, 歩く, 走るなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 物や用具の間を速さ, 方向を変えて這ったり, 歩いたり, 走ったりすること。 <p>跳ぶ, はねるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねること。 □ 踏切り方や着地の仕方を変えて, いろいろな跳び方すること。 <p>登る, 下りるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ジャングルジムや肋木, 登り棒などに登ったり, 下りたりすること。 <p>一定の速さでのかけ足</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 無理のない速さでかけ足を3~4分程度続けること。
		<p>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で構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 物を持ったりかっただりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。 <p>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。 □ フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をくぐり抜けたり, 跳び越したりすること。 □ ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。 □ ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。 <p>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。

体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p>用具を操作する運動遊び 用具をつかむ, 持つ, 降ろす, 回す, 転がすなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで, 持ち上げたり, 回したり, 下ろしたりすること。 <input type="checkbox"/> フープを手首や腰を軸にして回したり, 倒れないように転がしたりすること。 <input type="checkbox"/> ペアで向かい合ったり, 的を決めたりして, ボールやフープを真っ直ぐ転がすこと。</p> <p>用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 長なわでの大波・小波をしたり, 回っているなわをくぐり抜けたりすること。</p> <p>用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 友達と背中などでボールをはさんで, いろいろな方向に運ぶこと。</p> <p>用具を投げる, 捕るなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 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。</p> <p>用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 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。</p> <p>用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び <input type="checkbox"/> 足場の低い易しい竹馬などに乗り, 歩くこと。</p>
<p>小学校</p>	<p>第3学年及び 第4学年</p>	<p>用具を操作する運動 用具をつかむ, 持つ, 降ろす, 回すなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具を片手でつかんで持ち上げたり, 回したり, 降ろしたりすること。</p> <p>用具を転がす, くぐる, 運ぶなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> ボールをねらったところに真っ直ぐ転がすこと。 <input type="checkbox"/> フープを安定して転がし, 回転しているフープの中をくぐり抜けたり, 片足を入れてステップを踏んだりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを両膝や両足首に挟んだり, 友達と体で挟んだりして, 落とさないように運ぶこと。</p> <p>用具を投げる, 捕る, 振るなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 相手に向かってボールや輪を投げたり, 投げられたボールや輪を手や足で捕ったりすること。 <input type="checkbox"/> 紙で作った棒やタオルなど, 操作しやすい用具を振ったり, 投げたりすること。</p> <p>用具を跳ぶなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 短なわでの前や後ろの連続片足跳びや交差跳びなどをすること。 <input type="checkbox"/> 長なわでの連続回旋跳びをすること。</p> <p>用具に乗るなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 補助を受けながら竹馬や一輪車に乗ること。 <input type="checkbox"/> 座ったり弾んだりできる大きなボールに乗って, 軽く弾んだり転がったりすること。</p> <p>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で構成される運動 <input type="checkbox"/> 物を持ったりかっぴたりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</p> <p>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。 <input type="checkbox"/> フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をくぐり抜けたり, 跳び越したりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。 <input type="checkbox"/> ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</p> <p>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動 <input type="checkbox"/> 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。</p>

体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>力試しの運動遊び</p> <p>人を押す, 引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> すもう遊びで相手を押し出したり, 引き合い遊びで引き動かしたりすること。 <input type="checkbox"/> なわを引いたり, 緩めたりしながら力の出し入れを調整し, 力比べをすること。 <p>人を運ぶ, 支えるなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 友達をいろいろな方向に引きずったり, おんぶをしたりすること。 <input type="checkbox"/> 腕立て伏臥の姿勢から自己の体を支え, 手や足を支点として回ること。
	第3学年及び 第4学年	<p>力試しの運動</p> <p>人を押す, 引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 押し合いすもうで, 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。 <input type="checkbox"/> 重心を低くして相手を引っ張ること。 <input type="checkbox"/> 人数を変えて綱引きをすること。 <p>人を運ぶ, 支えるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 友達をおんぶし, 力の入れ方を加減しながら安定して運ぶこと。 <input type="checkbox"/> 手押し車などにより, 両腕で体重を支えながら移動したり, 相手の様子を見ながら支えたりすること。 <p>物にぶら下がるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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ったり, ぶら下がりながら友達とじゃんけんをしたりすること。 <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 物を持ったりかついたりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。 <p>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。 <input type="checkbox"/> フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をくぐり抜けたり, 跳び越したりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。 <input type="checkbox"/> ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。 <p>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。

体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<p>体の柔らかさを高めるための運動 徒手での運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること。 □ 向かい合って手をつなぎ、手を離さないで背中合わせになったり、足裏を合わせて座り、交互に引っ張り合って上体を前屈したり、背中を押してもらい前屈をしたりすること。 <p>用具などを用いた運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ゴムひもを張りめぐらせてつくった空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けること。 □ 長座の姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がすこと。 □ 短なわを短く折り曲げて両手で持ち、足の下・背中・頭上・腹部を通過させること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p>体の柔らかさを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約10秒間維持すること。 <p>それらを組み合わせる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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て行うこと。 □ 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て行うこと。
	第3学年及び高校入学年次	<p>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。 <p>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 □ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<p>巧みな動きを高めるための運動 人や物の動き、場の状況に対応した運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりすること。 □ 長座の姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに応じ、開脚・閉脚を繰り返しながら跳ぶこと。 □ グループで一列に並んだり、円陣や二列縦隊で手をつないだりして、呼吸を合わせて一斉に前後左右に跳んだり、音楽に合わせてリズムを変えながら跳んだりすること。 □ 用具などを等間隔に並べた走路や、ゴムひもなどでつくった「くもの巣」、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路などをリズムカルに走ったり跳んだりすること。 □ マーカーをタッチしながら、素早く往復走をすること。 <p>用具などを用いた運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 短なわや長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりすること。 □ 投げ上げたボールを姿勢や位置を変えて捕球すること。 □ 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。 □ 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、跳び越したりすること。 □ 跳び箱、平均台、輪などの器具やゴムひもなどの用具を用いて設定した変化のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動すること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p>巧みな動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。 □ 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けたりすること。 □ 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。 □ 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いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること。 <p>それらを組み合わせる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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る行うこと。 □ 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る行うこと。
	第3学年及び高校入学年次	<p>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。 <p>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 □ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	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 <ul style="list-style-type: none"> □ いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすること。 □ 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こと。 □ 押し, 寄りを用いてすもうをすること。 □ 全身に力を込めて登り棒につかまったり, 肋木や雲梯にぶら下がったりすること。
中学校	第1学年及び第2学年	力強い動きを高めるための運動 <ul style="list-style-type: none"> □ 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こと。 □ 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こと。 □ 重い物を押ししたり, 引いたり, 投げたり, 受けたり, 振ったり, 回したりすること。
		それらを組み合わせる <ul style="list-style-type: none"> □ 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る行うこと。 □ 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る行うこと。
高等学校	第3学年及び高校入学年次	健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 運動不足の解消や体調維持のために, 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め, 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
		運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 調和のとれた体力の向上を図ったり, 選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために, 効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
高等学校	高校入学年次の年次以降	自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして, 各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 生活習慣病の予防をねらいとして, 「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして, 体力測定の結果などを参考に, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 □ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして, 体力の構成要素を重点的に高めたり, 特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	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 <ul style="list-style-type: none"> □ 短なわ, 長なわを用いての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続けること。 □ 無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。 □ 一定のコースに置かれた固定施設, 器械・器具, 変化のある地形などを越えながらかけ足で移動するなどの運動を続けること。
中学校	第1学年及び第2学年	動きを持続する能力を高めるための運動 <ul style="list-style-type: none"> □ 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持続して行うこと。 □ 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, エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行うこと。
		それらを組み合わせる <ul style="list-style-type: none"> □ 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る行うこと。 □ 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る行うこと。
高等学校	第3学年及び高校入学年次	健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 運動不足の解消や体調維持のために, 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め, 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
		運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 調和のとれた体力の向上を図ったり, 選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために, 効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
高等学校	高校入学年次の年次以降	自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践 <ul style="list-style-type: none"> □ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして, 各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 生活習慣病の予防をねらいとして, 「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 □ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして, 体力測定の結果などを参考に, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 □ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして, 体力の構成要素を重点的に高めたり, 特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

器械運動系(マット運動・後転グループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 後転→開脚後転→伸膝後転	
	第1学年及び第2学年	ゆりかご, 前転がり, 後ろ転がり, だるま転がり, 丸太転がりなど □ マットに背中や腹をつけて揺れたり, いろいろな方向に転がったりすること。
	第3学年及び第4学年	後転(発展技:開脚後転) □ 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に回転し, 両手で押して立ち上がること。
		開脚後転(発展技:伸膝後転) □ 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に回転し, 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。
	第5学年及び第6学年	伸膝後転(更なる発展技:後転倒立) □ 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。
[技の組み合わせ方の例については, 前転グループ参照]		
中学校	【マット運動の主な技の例示】 後転→開脚後転→伸膝後転→後転倒立	
	第1学年及び第2学年	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。
	第3学年及び高校入学年次	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

器械運動系(マット運動・倒立回転グループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 補助倒立ブリッジ→倒立ブリッジ→前方倒立回転→前方倒立回転跳び 側方倒立回転→ロンダート	
	第1学年及び第2学年	背支持倒立(首倒立), うさぎ跳び, かえるの足打ち, かえるの逆立ち, 壁登り逆立ち, 支持での川跳び, 腕立て横跳び越し, ブリッジなど <input type="checkbox"/> 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり, 移動したり, 体を反らしてブリッジしたり, 友達がつくったブリッジをぐったりすること。
	第3学年及び第4学年	補助倒立ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ) <input type="checkbox"/> 二人組の補助者は, 実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに, 実施者の背中に手を当て, ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えること。
		側方倒立回転(発展技:ロンダート) <input type="checkbox"/> 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。
第5学年及び第6学年	倒立ブリッジ(更なる発展技:前方倒立回転・前方倒立回転跳び) <input type="checkbox"/> 倒立位から前方へ体を反らせ, ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくること。	
	ロンダート <input type="checkbox"/> 助走からホップを行い, 片足を振り上げながら片手ずつ着き, 体を1/2ひねり両足を真上で揃え, 両手で押しながら両足を振り下ろし, 空中で回転して立ち上がること。	
	[技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]	
中学校	【マット運動の主な技の例示】 補助倒立ブリッジ→倒立ブリッジ→前方倒立回転→前方倒立回転跳び 側方倒立回転→ロンダート	
	第1学年及び第2学年	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
	第3学年及び高校入学年次	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回ること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

器械運動系(マット運動・はね起きグループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 首はね起き→頭はね起き	
	第1学年及び 第2学年	背支持倒立(首倒立), うさぎ跳び, かえるの足打ち, かえるの逆立ち, 壁登り 逆立ち, 支持での川跳び, 腕立て横跳び越し, ブリッジなど □ 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり, 移動したり, 体を反らしてブリッジしたり, 友達がつくったブリッジをくぐったりすること。
	第3学年及び 第4学年	首はね起き(発展技:頭はね起き) □ 前転を行うように回転し, 両肩-背中がマットについたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながらはね起きること。
	第5学年及び 第6学年	頭はね起き □ 両手で支えて頭頂部をついて屈身の姿勢の頭倒立を行いながら前方に回転し, 尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながらはね起きること。 [技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]
中学校	【マット運動の主な技の例示】 首はね起き→頭はね起き	
	第1学年及び 第2学年	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
	第3学年及び 高校入学年次	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組み合わせの動きなどの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

器械運動系(マット運動・倒立グループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 壁倒立→補助倒立→倒立 頭倒立	
	第1学年及び第2学年	背支持倒立(首倒立) 、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジなど <input type="checkbox"/> 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしてブリッジしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりすること。
	第3学年及び第4学年	壁倒立(発展技:補助倒立) <input type="checkbox"/> 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、体を真っ直ぐに伸ばして壁に足をもたれかけて倒立すること。 頭倒立 <input type="checkbox"/> 頭と両手で三角形をつくるように、両手を肩幅くらいに着き、頭を三角形の頂点になるようにして、腰の位置を倒立に近付けるように上げながら両足をゆっくりと上に伸ばし逆さの姿勢になること。
	第5学年及び第6学年	補助倒立(更なる発展技:倒立) <input type="checkbox"/> 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、体を真っ直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。 [技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]
中学校	【マット運動の主な技の例示】 壁倒立→補助倒立→倒立 頭倒立	
	第1学年及び第2学年	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。
	第3学年及び高校入学年次	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	ほん転技群(手や足の支えで回転する) <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組み合わせの動きなどの条件を変えて回ること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。

器械運動系(鉄棒運動・前転グループ)

小学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 前回り下り → 前方支持回転 → 前方伸膝支持回転 抱え込み前回り → 転向前下り → 片足踏み越し下り → 横とびこし下り		
	第1学年及び第2学年	固定施設を使った運動遊び □ ジャングルジムを使った運動遊び(登り下り, 渡り歩き, 逆さの姿勢などをすること。) □ 雲梯を使った運動遊び(懸垂移行や渡り歩きなどをすること。) □ 登り棒を使った運動遊び(登り下りや逆さの姿勢などをすること。) □ 肋木を使った運動遊び(登り下りや懸垂移行, 腕立て移動などをすること。) □ 平均台を使った運動遊び(渡り歩きや跳び下りなどをすること。) ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き □ 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 ツバメ □ 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 跳び上がりや跳び下り □ 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 易しい回転 □ 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。	
		第3学年及び第4学年	前回り下り(発展技: 前方支持回転) □ 支持の姿勢から前方へ上体を大きく振り出して, 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。
			かかえ込み前回り(発展技: 前方支持回転) □ 支持の姿勢から腰を曲げながら上体を前方へ倒し, 手で足を抱え込んで回転すること。
	第5学年及び第6学年	転向前下り(発展技: 片足踏み越し下り) □ 前後開脚の支持の姿勢から前に出した足と同じ側の手を逆手に持ちかえ, 反対側の手を放しながら後ろの足を前に出し, 逆手に持ちかえた手は握ったままで横向きに着地すること。	
		前方支持回転(更なる発展技: 前方伸膝支持回転) □ 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。	
【技の組み合わせ方の例示】 ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。			
中学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 前方かけ込み回り → 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		
	第1学年及び第2学年	前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する) □ 回転の勢いをつくるための動き方, 再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。	
		第3学年及び高校入学年次	前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する) □ 前方に回転の勢いをつくるための動き方, 再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。 □ 開始姿勢や組合せの動き, 鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。
高校入学年次の年次以降	前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する) □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。 □ 開始姿勢や組合せの動き, 鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。		

器械運動系(鉄棒運動・後転グループ)

小学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 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 → 後方伸膝支持回転	
	第1学年及び第2学年	固定施設を使った運動遊び 【前転グループ参照】
		ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き <input type="checkbox"/> 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 ツバメ <input type="checkbox"/> 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 跳び上がりや跳び下り <input type="checkbox"/> 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 易しい回転 <input type="checkbox"/> 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。
		補助逆上がり(発展技:逆上がり) <input type="checkbox"/> 補助や補助具を利用した易しい条件の基で, 足の振り上げとともに腕を曲げ上体を後方へ倒し, 手首を返して鉄棒に上がること。
		かかえ込み後ろ回り(発展技:後方支持回転) <input type="checkbox"/> 支持姿勢から腰を曲げながら上体を後方へ倒し, 手で足を抱え込んで回転すること。
	第3学年及び第4学年	逆上がり <input type="checkbox"/> 足の振り上げとともに腕を曲げ, 上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がること。
後方支持回転(更なる発展技:後方伸膝支持回転) <input type="checkbox"/> 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。		
[技の組み合わせ方の例示] ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。		
第5学年及び第6学年	【鉄棒運動の主な技の例示】 後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転 後ろ振り跳びひねり下り 棒下振り出し下り	
	第1学年及び第2学年	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) <input type="checkbox"/> 回転の勢いをつくるための動き方, バランスよく支持体勢になるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで後方に回転すること。
		第3学年及び高校入学年次
高校入学年次の次の年次以降	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで後方に回転すること。	
高等学校		

器械運動系(鉄棒運動・後方足掛け回転グループ)

小学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 後方膝掛け回転→後方もも掛け回転 両膝掛け倒立下り→両膝掛け振動下り	
	第1学年及び 第2学年	固定施設を使った運動遊び 【前転グループ参照】
		ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き □ 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 ツバメ □ 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 跳び上がりや跳び下り □ 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 易しい回転 □ 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。
		第3学年及び 第4学年
	第5学年及び 第6学年	後方もも掛け回転 □ 前後開脚の支持の姿勢から後方に上体と後ろ足を大きく振り出し, ももを掛けて回転し手首を返しながら前後開脚の支持の姿勢に戻ることに。
		両膝掛け振動下り □ 鉄棒に両膝を掛けて逆さまになり両手を離し, 腕と頭を使って体を前後に振動させ, 振動が前から後ろに振れ戻る前に膝を鉄棒から外して下りること。 [技の組み合わせ方の例示] ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。
中学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 後方膝掛け回転→後方もも掛け回転	
	第1学年及び 第2学年	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】
	第3学年及び 高校入学年次	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】

器械運動系(鉄棒運動・懸垂グループ)

中学校	<p>【鉄棒運動の主な技の例示】</p> <p>懸垂振動 → 後ろ振り跳び下り → 懸垂振動ひ → 前振り跳び下り</p>
	<p>第1学年及び第2学年</p> <p>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 振動の幅を大きくするための動き方, 安定した振動を行うための鉄棒の握り方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。 □ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, ひねったり跳び下りたりすること。
高等学校	<p>第3学年及び高校入学年次</p> <p>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 振動の幅を大きくするための動き方, 安定した振動を行うための鉄棒の握り方で, 学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。 □ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。
	<p>高校入学年次の年次以降</p> <p>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。 □ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。

器械運動系(跳び箱運動・切り返し跳びグループ)

小学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 開脚跳び——▶かかえ込み跳び——▶ 屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	踏み越し跳び <input type="checkbox"/> 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。 支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び乗り・跳び下り <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 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。 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり, ジャンプをして跳び下りたりすること。 馬跳び, タイヤ跳び <input type="checkbox"/> 両手で支持してまたぎ越すこと。
	第3学年及び第4学年	開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び) <input type="checkbox"/> 助走から両足で踏み切り, 足を左右に開いて着手し, 跳び越えて着地すること。
	第5学年及び第6学年	かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び) <input type="checkbox"/> 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。
中学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 開脚跳び——▶開脚伸身跳び かかえ込み跳び——▶ 屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す) <input type="checkbox"/> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地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して跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
	第3学年及び高校入学年次	切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す) <input type="checkbox"/> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地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跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す) <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。

器械運動系(跳び箱運動・回転跳びグループ)

小学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 開脚跳び→かかえ込み跳び→屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	踏み越し跳び <input type="checkbox"/> 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。 支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び乗り・跳び下り <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 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。 <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり, ジャンプをして跳び下りたりすること。 馬跳び, タイヤ跳び <input type="checkbox"/> 両手で支持してまたぎ越すこと。
	第3学年及び第4学年	台上前転(発展技:伸膝台上前転) <input type="checkbox"/> 助走から両足で踏み切り, 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。 首はね跳び(発展技:頭はね跳び) <input type="checkbox"/> 台上前転を行うように回転し, 背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きること。
	第5学年及び第6学年	伸膝台上前転 <input type="checkbox"/> 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。 頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び) <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転を行うように腰を上げ回転し, 両手で支えながら頭頂部をつき, 尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながら回転すること。
中学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 頭はね跳び→前方屈腕倒立回転跳び→前方倒立回転跳び	
	第1学年及び第2学年	回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す) <input type="checkbox"/> 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地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して跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
	第3学年及び高校入学年次	回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す) <input type="checkbox"/> 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地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跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す) <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。

器械運動系(平均台運動・ポーズグループ)

中学校	【平均台運動の主な技の例示】 立つポーズ————→片足水平バランス 座臥・支持ポーズ
	<p>第1学年及び第2学年</p> <p>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, バランスの崩れを復元させるための動き方で, 台上でポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 台上でポーズをとること。
高等学校	<p>第3学年及び高校入学年次</p> <p>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 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。
	<p>高校入学年次の次の年次以降</p> <p>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 新たに学習する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。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 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。

器械運動系(平均台運動・ターングループ)

中学校	【平均台運動の主な技の例示】 両足ターン————→片足ターン
	<p>第1学年及び第2学年</p> <p>ターングループ(台上で方向転換する)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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, 台上で方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 姿勢などの条件を変えて, 台上で方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで, 台上で方向転換すること。
高等学校	<p>第3学年及び高校入学年次</p> <p>ターングループ(台上で方向転換する)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 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。
	<p>高校入学年次の次の年次以降</p> <p>ターングループ(台上で方向転換する)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 新たに学習する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。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 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。

陸上運動系(走の運動・かけっこ・短距離走・リレー)

小学校	第1学年及び 第2学年	30～40m程度のかげっこ □ いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりすること。
		折り返しリレー遊び □ 相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ること。
	第3学年及び 第4学年	30～50m程度のかげっこ □ いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 □ 真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。 周回リレー(一人が走る距離30～50m程度) □ 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。 □ コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。
中学校	第5学年及び 第6学年	40～60m程度の短距離走 □ 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。 いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離40～60m程度) □ 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 □ 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 □ 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 こと。
高等学校	第3学年及び 高校入学年次	短距離走 □ スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速する こと。 □ 後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。 リレー □ リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高め ること。
		短距離走 □ 高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした 足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ること。 □ 最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ること。 リレー □ リレーでは、大きな利得距離を得るために、両走者がスピードにのり、十分に腕を伸ば した状態でバトンを渡すこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	

陸上運動系(長距離走・小型ハードル走・ハードル走)

小学校	第1学年及び第2学年	低い障害物を用いてのリレー遊び <input type="checkbox"/> いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。
	第3学年及び第4学年	いろいろなリズムでの小型ハードル走 <input type="checkbox"/> インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。 30～40m程度の小型ハードル走 <input type="checkbox"/> 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。
	第5学年及び第6学年	40～50m程度のハードル走 <input type="checkbox"/> 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> インターバルを3歩または5歩で走ること。
中学校	第1学年及び第2学年	ハードル走 <input type="checkbox"/> 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。 <input type="checkbox"/> 抜き脚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。 <input type="checkbox"/> インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。
	第3学年及び高校入学年次	ハードル走 <input type="checkbox"/> スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 <input type="checkbox"/> 遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。 <input type="checkbox"/> インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	ハードル走 <input type="checkbox"/> ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚(抜き脚)を素早く前に引き出すこと。 <input type="checkbox"/> インターバルで力強く腕を振って走ること。 <input type="checkbox"/> インターバルでは、3歩のリズムを最後まで維持して走ること。 <input type="checkbox"/> ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと。
		長距離走 <input type="checkbox"/> 腕に余分な力を入れなくて、リラックスして走ること。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> ペースを一定にして走ること。

小学校「体づくり運動」から

小学校	第1学年及び第2学年	一定の速さでのかけ足 <input type="checkbox"/> 無理のない速さでかけ足を2～3分程度続けること。
	第3学年及び第4学年	一定の速さでのかけ足 <input type="checkbox"/> 無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること。
	第5学年及び第6学年	時間やコースを決めて行う全身運動 <input type="checkbox"/> 無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。

陸上運動系(跳の運動・幅跳び・走り幅跳び)

小学校	第1学年及び 第2学年	幅跳び遊び <input type="checkbox"/> 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。 ケンパー跳び遊び <input type="checkbox"/> 片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。
	第3学年及び 第4学年	短い助走からの幅跳び <input type="checkbox"/> 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。
	第5学年及び 第6学年	リズムカルな助走からの走り幅跳び <input type="checkbox"/> 7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。 <input type="checkbox"/> 幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切ること。 <input type="checkbox"/> かがみ跳びから両足で着地すること。
中学校	第1学年及び 第2学年	走り幅跳び <input type="checkbox"/> 自己に適した距離、又は歩数の助走をすること。 <input type="checkbox"/> 踏切線に足を合わせて踏み切ること。 <input type="checkbox"/> 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。
	第3学年及び 高校入学年次	走り幅跳び <input type="checkbox"/> 踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。 <input type="checkbox"/> かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	走り幅跳び <input type="checkbox"/> 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ること。

陸上運動系(跳の運動・高跳び・走り高跳び)

小学校	第1学年及び第2学年	ゴム跳び遊び <input type="checkbox"/> 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。
	第3学年及び第4学年	短い助走からの高跳び <input type="checkbox"/> 3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。
	第5学年及び第6学年	リズムカルな助走からの走り高跳び <input type="checkbox"/> 5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。 <input type="checkbox"/> 上体を起こして力強く踏み切ること。 <input type="checkbox"/> はさみ跳びで、足から着地すること。
中学校	第1学年及び第2学年	走り高跳び <input type="checkbox"/> リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
	第3学年及び高校入学年次	走り高跳び <input type="checkbox"/> リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	走り高跳び <input type="checkbox"/> 助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。 <input type="checkbox"/> 背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中でマットに着地すること。

陸上運動系(三段跳び・砲丸投げ・やり投げ)

小学校	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	
中学校	第1学年及び第2学年	
	第3学年	
高等学校	高校入学年次	三段跳び(高等学校入学年次) <input type="checkbox"/> 空間動作で上体を起こして、腕を振ってバランスをとること。 <input type="checkbox"/> ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 空間動作からの流れの中で着地すること。
		砲丸投げ(高等学校入学年次) <input type="checkbox"/> 砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すこと。 <input type="checkbox"/> 25～35度程度の角度で砲丸を突き出すこと。
		やり投げ(高等学校入学年次) <input type="checkbox"/> 柔らかくやりを握り、保持すること。 <input type="checkbox"/> やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移ること。 <input type="checkbox"/> 25～35度程度の角度でやりを投げること。
	高校入学年次の年次以降	三段跳び <input type="checkbox"/> 短い助走から、スピードを維持して踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 空間動作で、腕と脚を大きく動かしてバランスをとること。 <input type="checkbox"/> 空間動作からの流れの中で両脚を前に投げ出す着地動作をとること。
砲丸投げ <input type="checkbox"/> 準備動作を用いる場合には、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すこと。 <input type="checkbox"/> 足の地面への押しや上半身のひねり戻しを使って砲丸を突き出すこと。		
やり投げ <input type="checkbox"/> 助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。 <input type="checkbox"/> 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ること。		

水泳運動系(水の中を移動する運動遊び・浮いて進む運動)

小学校	第1学年及び第2学年	<p>水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 胸まで水につかっただ大きく息を吸ったり吐いたりすること。 <input type="checkbox"/> 水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達と水をかけ合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 水につかっただいろいろな動物(アヒル、カニ、カエル、ワニなど)の真似をしながら歩いたり、腰や膝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。
		<p>水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水の抵抗や浮力に負けないように、自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりすること。 <input type="checkbox"/> 手で水をかいたり、足でプールの底を力強く蹴ったりジャンプをしたりしながら速く走ること。
	第3学年及び第4学年	<p>け伸び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> け伸びにつながるように、友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮き姿勢で続けて進むこと。 <input type="checkbox"/> プールの底を両足で蹴り、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。 <input type="checkbox"/> 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。
		<p>初歩的な泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> 補助具を用いて仰向け姿勢で浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> 水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むこと。
	第5学年及び第6学年	
中学校	第1学年及び第2学年	
	第3学年及び高校入学年次	
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	

水泳運動系(もぐる・浮く運動遊び・もぐる・浮く運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>水中でのじゃんけん, にらめっこ, 石拾い, 輪くぐりなどのもぐる遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水に顔をつけたり, もぐって目を開けたりすること。 <input type="checkbox"/> 水中で息を止めたり吐いたりしながらもぐる遊びをすること。 <input type="checkbox"/> 浮力に負けないように, 手や足を使っていろいろな姿勢でもぐること。
		<p>くらげ浮き, 伏し浮き, 大の字浮きなど浮く遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
		<p>バブリングやボビング</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> 頭の上に手を挙げながら(膝を曲げて)もぐり, 手をさげながら(膝を伸ばして)跳び上がる動きを繰り返すこと。
小学校	第3学年及び 第4学年	<p>プールの底にタッチ, 股くぐり, 変身もぐりなどのいろいろなもぐり方</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 座った姿勢でもぐってから大の字の姿勢に変わったり, 仰向け姿勢でもぐってから伏し浮きの姿勢に変わったり, 体を回転させたりするなど, 水の中で姿勢を変えること。
		<p>背浮き, だるま浮き, 変身浮きなどのいろいろな浮き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 補助具を抱えたり挟んだりして, 浮力を生かしたいろいろな浮き方をすること。 <input type="checkbox"/> 大きく息を吸い込み全身の力を抜いて, 背浮きやだるま浮きなどのいろいろな浮き方をすること。 <input type="checkbox"/> 伏し浮きから大の字浮き, 伏し浮きからだるま浮き, 背浮きから伏し浮きなど, ゆっくりと浮いた姿勢を変える変身浮きをすること。
		<p>だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈み</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 息を大きく吸った状態でもぐり体が浮いてくる動きをしたり, 浮いた姿勢から息を吐き体が沈んでいく動きをしたりすること。 <input type="checkbox"/> 浮いた姿勢から手や足を利用して口を水面上へ出すこと。 <input type="checkbox"/> 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で, 友達に背中を押して沈めてもらい, 息を止めてじっとして水面に浮上する動きをすること。 <input type="checkbox"/> ボビングを連続して行ったり, 連続したボビングをしながらジャンをして移動したりすること。
	第5学年及び 第6学年	
中学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 高校入学年次	
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	

水泳運動系(クロール)

小学校	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	<p>25～50m程度を目安にしたクロール</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 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事。 □ 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。 <p>ゆったりとしたクロール</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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、ゆっ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。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 一定のリズムで強いキックを打つこと。 □ 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。 □ プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。 □ 泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。 □ 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくこと。 □ 流線型の姿勢を維持して、しなやかでリズムカルなキックを打つこと。 □ 肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸を行うこと。

水泳運動系(平泳ぎ)

小学校	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	<p>25～50m程度を目安にした平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 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。 □ 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。 □ 伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。 <p>ゆったりとした平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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利用するようにゆっくりと手をかくこと。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。 □ 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。 □ プ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。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。 □ プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすること。 □ 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすること。 □ プルのかき終わりと同時に、顎を引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること。

水泳運動系(安全確保につながる運動・背泳ぎ)

小学校	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	<p>10～20秒程度を目安にした背浮き</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持すること。 <input type="checkbox"/> 息を一度に吐き出し呼吸すること。 <input type="checkbox"/> 背浮きの姿勢を崩さないように、手や足をゆっくり動かすこと。 <p>3～5回程度を目安にした浮き沈み</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈み続けること。 <input type="checkbox"/> 浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び沈み、息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈み続けること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p>背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。
	第3学年及び高校入学年次	<p>背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。 <input type="checkbox"/> 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p>背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくこと。 <input type="checkbox"/> かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うこと。 <input type="checkbox"/> 水平姿勢を維持しながら泳ぐこと。 <input type="checkbox"/> キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。 <input type="checkbox"/> 呼吸は、ストロークに合わせてリズムよく行うこと。

水泳運動系(バタフライ)

小学校	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	
中学校	第1学年及び 第2学年	バタフライ <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ プ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。
	第3学年及び 高校入学年次	バタフライ <ul style="list-style-type: none"> □ 腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームプル)で進むこと。 □ 手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	バタフライ <ul style="list-style-type: none"> □ 腕のリカバリーは、力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶこと。 □ 体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすること。 □ ストローク動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つこと。

水泳運動系(スタート及びターン)

小学校	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	
中学校	第1学年及び 第2学年	スタート <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
		ターン <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
高等学校	第3学年及び 高校入学年次	スタート <input type="checkbox"/> 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力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすこと。 <input type="checkbox"/> 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頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎだすこと。
		ターン <input type="checkbox"/> クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、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させ蹴りだすこと。 <input type="checkbox"/> 平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、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させ蹴りだすこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	スタート <input type="checkbox"/> 各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだし、抵抗の少ない姿勢で進行方向に体を伸ばすこと。 <input type="checkbox"/> 水中で流線型の姿勢を維持し、失速する前に力強いキックを始めること。 <input type="checkbox"/> 各局面を一連の動きで行うこと。
		ターン <input type="checkbox"/> 泳ぎのスピードを維持したまま、手や足で壁にタッチすること。 <input type="checkbox"/> ターンの行い方に応じた抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換すること。 <input type="checkbox"/> 壁を蹴りながら水中で体を水平にすること。 <input type="checkbox"/> 各局面を一連の動きでつなげること。

※ スタートの指導については、中学校、高等学校入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととする。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「安全を十分確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」としている。

ボール運動系(ゴール型)

[ボール操作]

小学校	第1学年及び 第2学年	的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ねらったところに緩やか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。 <input type="checkbox"/> 相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり, 捕ったりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを捕ったり止めたりすること。
	第3学年及び 第4学年	ハンドボール, ポートボール, ラインサッカー, ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム(味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム) タグラグビー, フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム(陣地を取り合うゲーム) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 味方にボールを手渡したり, パスを出したり, シュートをしたり, ゴールにボールを持ち込んだりすること。
	第5学年及び 第6学年	バスケットボール, サッカー, ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム(攻守が入り交じって行うゴール型) タグラグビーやフラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム(陣地を取り合うゴール型) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 <input type="checkbox"/> 相手に捕られない位置でドリブルをすること。
中学校	第1学年及び 第2学年	【ボール操作】 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> マークされていない味方にパスを出すこと。 <input type="checkbox"/> 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。 <input type="checkbox"/> パスやドリブルなどでボールをキープすること。
	第3学年及び 高校入学年次	【安定したボール操作】 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。 <input type="checkbox"/> 味方が操作しやすいパスを送ること。 <input type="checkbox"/> 守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	【状況に応じたボール操作】 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。 <input type="checkbox"/> 味方が作り出した空間にパスを送ること。 <input type="checkbox"/> 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと。 <input type="checkbox"/> 守備者とボールの間に自分の体を入れて, 味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること。 <input type="checkbox"/> 隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。

ボール運動系(ゴール型)

[ボールを持たないときの動き]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボールが飛んだり, 転がったりしてくるコースに入ること。 □ ボールを操作できる位置に動くこと。 <p>一人鬼, 手つなぎ鬼, 子増やし鬼 宝取り鬼, ボール運び鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 相手(鬼)にタッチされたり, マーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように, 空いている場所を見つけて, 速く走ったり, 急に曲がったり, 身をかわしたりすること。 □ 相手(鬼)のいない場所に移動したり, 駆け込んだりすること。 □ 少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり, 走り抜けたりすること。 □ 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)を取ったりすること。
	第3学年及び 第4学年	<p>ハンドボール, ポートボール, ラインサッカー, ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム(味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム) タグラグビー, フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム(陣地を取り合うゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボールを持ったときにゴールに体を向けること。 □ ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動すること。
	第5学年及び 第6学年	<p>バスケットボール, サッカー, ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム(攻守が入り交じって行うゴール型) タグラグビーやフラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム(陣地を取り合うゴール型)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。 □ 得点しやすい場所に移動し, パスを受けてシュートなどをすること。 □ 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。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>【空間に走り込むなどの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。 □ 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。 □ ボールを持っている相手をマークすること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>【空間を作り出すなどの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ゴール前に広い空間を作り出すために, 守備者を引きつけてゴールから離れること。 □ パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。 □ ボール保持者が進行できる空間を作り出すために, 進行方向から離れること。 □ ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。 □ ゴール前の空いている場所をカバーすること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>【空間を埋めるなどの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動すること。 □ シュートやトライをしたり, パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動すること。 □ 侵入する空間を作り出すために, チームの作戦に応じた移動や動きをすること。 □ 得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすること。 □ チームの作戦に応じた守備位置に移動し, 相手のボールを奪うための動きをすること。 □ 味方が抜かれた際に, 攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること。 □ 一定のエリアから得点しにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすること。

ボール運動系(ネット型)

[ボールや用具の操作]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ねらったところに緩やか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。 □ 相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりすること。 □ ボールを捕ったり止めたりすること。
	第3学年及び 第4学年	<p>ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム プレルボールを基にした易しいゲーム バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム 天大中小など、子供の遊びを基にした易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ いろいろな高さのボールを片手、両手もしくは用具を使ってはじいたり、打ちつけたりすること。 □ 相手コートから飛んできたボールを片手、両手もしくは用具を使って相手コートに返球すること。
	第5学年及び 第6学年	<p>ソフトバレーボールやプレルボールを基にした簡易化されたゲーム バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 自陣のコート(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。 □ 味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。 □ 片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すこと。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>【ボールや用具の操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ サービスでは、ボールやラケットの中心付近で捉えること。 □ ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと。 □ 味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。 □ 相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと。 □ 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。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>【役割に応じたボール操作や安定した用具の操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。 □ ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。 □ 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること。 □ ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。 □ 腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。 □ ポジションの役割に応じて、捨ったりつないだり打ち返したりすること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>【状況に応じたボール操作や安定した用具の操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ サービスでは、ボールに変化をつけて打つこと。 □ ボールを相手側のコートの守備のない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すこと。 □ ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすること。 □ 変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすること。 □ 移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げること。 □ 仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。 □ ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。 □ チームの作戦に応じた守備位置から、捨ったりつないだり打ち返したりすること。

ボール運動系(ネット型)

[ボールを持たないときの動き]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボールが飛んだり, 転がったりしてくるコースに入ること。 □ ボールを操作できる位置に動くこと。 <p>一人鬼, 手つなぎ鬼, 子増やし鬼 宝取り鬼, ボール運び鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 相手(鬼)にタッチされたり, マーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように, 空いている場所を見つけて, 速く走ったり, 急に曲がったり, 身をかわしたりすること。 □ 相手(鬼)のいない場所に移動したり, 駆け込んだりすること。 □ 少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり, 走り抜けたりすること。 □ 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)を取ったりすること。
	第3学年及び 第4学年	<p>ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム プレルボールを基にした易しいゲーム バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム 天大中小など, 子供の遊びを基にした易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。
	第5学年及び 第6学年	<p>ソフトバレーボールやプレルボールを基にした簡易化されたゲーム バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ボールの方向に体を向けて, その方向に素早く移動すること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>【定位置に戻るなどの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 相手の打球に備えた準備姿勢をとること。 □ プレイを開始するときは, 各ポジションの定位置に戻ることに。 □ 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。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>【連携した動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ラリーの中で, 味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。 □ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>【連携した動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ラリーの中で, 相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして, 守備のバランスを維持する動きをすること。 □ 相手の攻撃の変化に応じて, 仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること。 □ 仲間と連携した攻撃の際に, ポジションに応じて相手を引き付ける動きをすること。

ボール運動系(ベースボール型)

[ボールやバットの操作]

小学校	第1学年及び第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ねらったところに緩やか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。 <input type="checkbox"/> 相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりすること。 <input type="checkbox"/> ボールを捕ったり止めたりすること。
	第3学年及び第4学年	<p>攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム 手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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こと。
	第5学年及び第6学年	<p>ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム ティーボールを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 打球方向に移動し、捕球すること。 <input type="checkbox"/> 捕球する相手に向かって、投げること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p>【基本的なバット操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えること。 <input type="checkbox"/> 地面と水平になるようにバットを振り抜くこと。 <p>【ボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ること。 <input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> 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。
	第3学年及び高校入学年次	<p>【安定したバット操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身体の軸を安定させてバットを振りぬくこと。 <input type="checkbox"/> タイミングを合わせてボールを捉えること。 <input type="checkbox"/> ねらった方向にボールを打ち返すこと。 <p>【ボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること。 <input type="checkbox"/> ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げること。 <input type="checkbox"/> 仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p>【状況に応じたバット操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身体全体を使ってバットを振りぬくこと。 <input type="checkbox"/> ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること守備スペースが空いた方向をねらってボールを打ち返すこと。 <input type="checkbox"/> バットの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つこと。 <p>【安定したボール操作】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ること。 <input type="checkbox"/> 塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げること。 <input type="checkbox"/> 仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けること。 <input type="checkbox"/> 投球では、コースや高さをコントロールして投げること。

ボール運動系(ベースボール型)

[ボールを持たないときの動き]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>的当てゲーム シュートゲーム 相手コートにボールを投げ入れるゲーム 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ボールが飛んだり, 転がったりしてくるコースに入ること。 <input type="checkbox"/> ボールを操作できる位置に動くこと。 <p>一人鬼, 手つなぎ鬼, 子増やし鬼 宝取り鬼, ボール運び鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手(鬼)にタッチされたり, マーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように, 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こと。 <input type="checkbox"/> 相手(鬼)のいない場所へ移動したり, 駆け込んだりすること。 <input type="checkbox"/> 少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり, 走り抜けたりすること。 <p>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)を取ったりすること。</p>
	第3学年及び 第4学年	<p>攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム 手や用具などを使って打ったり, 静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 向かってくるボールの正面に移動すること。 <input type="checkbox"/> 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	<p>ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム ティーボールを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 塁間を全力で走塁すること。 <input type="checkbox"/> 守備の隊形をとって得点を与えないようにすること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>【走塁】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること。 <p>【定位置での守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>【走塁】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ること。 <input type="checkbox"/> 打球や守備の状況に応じた塁の回り方で, 塁を進んだり戻ったりすること。 <p>【連携した守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 味方からの送球を受けるために, 走者の進む先の塁に動くこと。 <input type="checkbox"/> 打球や走者の位置に応じて, 中継プレイに備える動きをすること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>【走塁】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> タッチアップでは, タイミングよく進塁の動きをすること。 <input type="checkbox"/> 仲間の走者の動きに合わせて, 塁を進んだり戻ったりすること。 <p>【状況に応じた守備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つこと。 <input type="checkbox"/> 得点や進塁を防ぐために, 走者の進塁の状況に応じて, 最短距離での中継ができる位置に立つこと。 <input type="checkbox"/> 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすること。 <input type="checkbox"/> ポジションに応じて, ダブルプレイに備える動きをすること。

表現運動系(表現・創作ダンス)

小学校	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p>[題材と動きの例示] 鳥, 昆虫, 恐竜, 動物園の動物など, 特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 飛行機, 遊園地の乗り物, おもちゃなど, 特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 「〇〇が〇〇しているところ」(サルが木登りしたり木から木へ跳び移ったりする, カマキリが獲物にゆっくりと近づいていったり戦ったりする, 飛行機が旋回したり急降下したりする, コーヒーカップがゆっくりと回ったり速く回ったりする)など, いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きで幾つか捉え, 跳ぶ, 回る, ねじる, 這う, 素早く走る, 高・低の差や速さに変化のある動きなどの全身の動きで即興的に踊ること。 □ 動きの中に「大変だ! 〇〇だ!」(池に落ちた, サメが襲ってくる, 急カーブの連続だ, こわれちゃった)など, 急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。
	<p>第3学年及び 第4学年</p>	<p>[題材と動きの例示] 「具体的な生活からの題材」-「〇〇づくり」(料理, 粘土造形など), 「1日の生活」(洗濯物, 掃除, スポーツなど)など, 身近な生活の中から特徴が捉えやすく多様な感じの動きを含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, その題材の変化する様子(「料理」で焼かれたり揚げられたり「洗濯」で洗われたり干されたりする, それらの行程で質感や形状が変わっていく様子など)を捉えるようにすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じを, 硬く・軟らかく, 大きく・小さく, 速く・遅くなどの動きの質感や形状の変化を付けて誇張したり, 二人で対応する動きを繰り返したりしてひと流れの動きで即興的に踊ること。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じを中心に, 感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげて, メリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。 <p>「空想の世界からの題材」-「〇〇探検」(ジャングル, 宇宙, 海底など)などの未知の想像が広がる題材や, 忍者や戦いなどの二人組で対立する動きを含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 「ジャングル探検」などでは多様な場面(底なし沼に落ちた, 宝物発見! など)を捉えたり, 「忍者」などではその題材ならではのふさわしい動き(忍び込む, 戦うなど)で特徴を捉えたりすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じを, 跳ぶ-転がる, 素早く動く-急に止まるなど動きに差を付けて誇張したり, 「追いつ・追われつ」などの二人組で対応する動きや「戦い・対決」などの二人組で対立する動きで変化を付けたりして, ひと流れの動きで即興的に踊ること。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 「具体的な生活からの題材」と同じように, 表したい感じを中心に, 感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。
	<p>第5学年及び 第6学年</p>	<p>[題材と動きの例示] 「激しい感じの題材」...生活や自然などから「激しく〇〇する」(バーゲンセール, 火山の爆発, 大型台風接近など)や「急に〇〇する」(ロボットが壊れた, 竜巻発生, 怒りの爆発など)などの変化や起伏のある動きを含む題材 「群(集団)が生きる題材」...生活や社会, 自然などから「祭り」, 「スポーツの攻防」, 「出口を探せ!」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え, そこに感情の変化や起伏を重ねていけるようにする。例えば, 「火山の爆発」で, エネルギーの集中と不規則な爆発を繰り返す動きの中に自然への恐れや感情を重ねたり, 「スポーツの攻防」で, 対立・対応した動きから決定的な瞬間へ展開する動きの中に, 勝者と敗者の感情の対比を重ねたりするなどである。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを, 素早く走る-急に止まる, ねじる-一回る, 跳ぶ-転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして, 激しい感じや急変する感じをメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 群の動きへの工夫の仕方としては, 集まる(固まる)-離れる, 合わせて動く-自由に動くなど, 表したい感じやイメージにふさわしい簡単な群の動きでひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを強調するように, 変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の構成や群の動きを工夫して, 仲間と感じを込めて通して踊ること。 <p>「多様な題材」...「わたしたちの地球」, 「ニュース〇〇」, 「〇月×日, 私のダイアリー」など, 社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 社会の出来事や何気ない日常生活の中から個人やグループで関心のある印象的な出来事を独自に捉えるようにすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じやイメージを, 素早く走る-急に止まる, ねじる-一回る, 跳ぶ-転がるなどの差のある動きや急変する動きを入れるなどして, 変化とメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを強調するように「はじめ-なか-おわり」の構成や群の動きを工夫したり, 特にラストシーンを印象的にしたりして, 個人やグループの持ち味を生かした簡単なひとまとまりの動きにして, 仲間と感じを込めて通して踊ること。

表現運動系(表現・創作ダンス)

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">中学校</p>	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p><多様なテーマと題材や動きの例示> 下記のAからEまでは多様なテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(スポーツいろいろ、働く人々など) <input type="checkbox"/> 一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。 B 対極の動きの連続など(走る―跳ぶ―転がる、走る―止まる、伸びる―縮むなど) <input type="checkbox"/> 「走る―跳ぶ―転がる」をひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ、変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。 <input type="checkbox"/> 「走る―止まる」では、走って止まるまでをひと流れで動いたところからイメージを広げて表現すること。 <input type="checkbox"/> 「伸びる―縮む」では身体を極端・極小まで動かし、イメージを広げて表現すること。 C 多様な感じ(激しい、急変する、軽快な、柔らかい、鋭い など) <input type="checkbox"/> 生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージを捉え、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせることで変化やメリハリを付けて表現すること。 D 群(集団)の動き(集まる―とび散る、磁石、エネルギー、対決 など) <input type="checkbox"/> 仲間と関わり合いながら密集や分散を繰り返し、ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。 E もの(小道具)を使う(新聞紙、布、ゴム など) <input type="checkbox"/> ものを何かに見立ててイメージをふくらませ、変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり、場面の転換に変化を付けて表現したりすること。</p>
	<p>第3学年及び 高校入学年次</p>	<p><表したいテーマと題材や動きの例示> 下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など) <input type="checkbox"/> 「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。 B 対極の動きの連続(ねじる―回る―見る など) <input type="checkbox"/> 「ねじる―回る―見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなどの変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。 C 多様な感じ(静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など) <input type="checkbox"/> 「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。 D 群(集団)の動き(大回り―小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など) <input type="checkbox"/> 「大回り―小回り」では、個や群で大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するよう動くこと。 E もの(小道具)を使う(椅子、楽器、ロープ、傘 など) <input type="checkbox"/> 「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」との関わり方に着目して表現すること。 F はこびとストーリー(起承転結、物語 など) <input type="checkbox"/> 気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面をひと流れの動きで表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">高等学校</p>	<p>高校入学年次の 年次以降</p>	<p><表したいテーマと題材や動きの例示> 下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(「ただ今、猛勉強中」、シャッターチャンス、クラス討論 など) <input type="checkbox"/> 「ただ今、猛勉強中」などと題して、本を読む、書く、考えるなどの動きを猛スピードで繰り返したり、スローモーションで動いたりするなどの変化を付けて表現すること。 B 対極の動きの連続(伸びる―落ちる―回る・転がる など) <input type="checkbox"/> 「伸びる―落ちる―回る・転がる」では、体をゆっくりとした動作で極限まで伸ばし、瞬間的に脱力して床に崩れ落ち、ゆっくりと回る・転がるなどのひと流れの動きをしたり、歩く・走るなどのつなぎの動きを入れて繰り返したりして表現すること。 C 多様な感じ(激しい・静かな、急変する・持続する、鋭い・柔らかい、素早い・ゆっくりしたなどの多様な感じの中から対照的な感じを表現する) <input type="checkbox"/> 「声にならない叫び」などと題して、多様な感じの中から「静かな」と「激しい」といった対照的な感じを捉え、こみ上げる感情を抑えている様子を、こぶしを握る、胸を抱えるなどの静かな動きと、素早く回って床をたたき、鋭く伸びる、足を踏み鳴らす、ジャンプして転がるなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて表現すること。 D 群(集団)の動き(カノン、ユニゾン、密集―分散、列や円 など) <input type="checkbox"/> 2～3群に分かれてタイミングをずらした動き(カノン)、全体で統一した動き(ユニゾン)、密集―分散、縦・横・斜めの列や円に並ぶなど、群の動きや隊形を工夫して空間が変化するよう表現すること。 E もの(小道具)を使った動き(大きな布、机、ティッシュペーパー、新聞紙のボールなど質感や大きさの異なる「もの」を取り上げる) <input type="checkbox"/> 大きな布では、布の中に隠れる・出る、布をまるめる・広げる・揺らすなど、「もの」を使って、形状に変化を付けた動きで表現すること。 F はこびとストーリー(気に入った小説、詩、絵画 などのテーマから作品をまとめる) <input type="checkbox"/> 気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、繰り返したり時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ること。</p>

表現運動系(リズムダンス・現代的なリズムのダンス)

[小学校]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>[リズムと動きの例示] 弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ヘソ(体幹部)でリズムに乗って、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即興的に踊ること。 □ 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即興的に踊ること。
	第3学年及び 第4学年	<p>[リズムと動きの例示] 軽快なテンポやビートの強いロックのリズム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ リズムの特徴を捉えた踊り方としては、軽快なテンポのロックのリズム(テンポの目安はスキップで弾めるBPM140前後:BPMとは1分間のビートの数を示す)では、「ンタ(1拍)ンタ(1拍)」(※下線は、強調を表す)の弾みや後打ち(後拍が強調された弱起のリズムでアフタービートともいう)のリズムの特徴を捉え、ヘソ(体幹部)を中心にその場で弾んだり、体の各部分でリズムをとったりして即興的に踊ること。ビートの強いロックのリズム(テンポの目安は歩く速度のBPM120前後)では、「ウンタ(2拍)ウンタ(2拍)」の後打ちのリズムの特徴を捉え、動きにアクセントを付けるなどして即興的に踊ること。 □ 動きの変化の付け方としては、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曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。 □ 友達との関わり方としては、二人で向かい合って手をつないだりぐり抜けたりして自由に関わり合って踊ったり、二人で調子を合わせたりかけ合いをしたりして即興的に踊ること。 <p>陽気で小刻みなビートのサンバのリズム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ リズムの特徴を捉えた踊り方としては、サンバの「ンタッタ(2拍)ンタッタ(2拍)」(※下線は、強調を表す)のシンコペーションのリズムと打楽器の小刻みなビートのリズムの特徴を捉え、その場で弾んだり、体の各部分で小刻みにリズムをとったり、ヘソ(体幹部)を中心に前後左右のスイングなどでリズムに乗ったりして即興的に踊ること。 □ 動きの変化の付け方としては、ロックのリズムと同じように、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曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。 □ 友達との関わり方としては、二、三人の友達と調子を合わせたりかけ合いをしたりして即興的に踊ること。
	第5学年及び 第6学年	<p>加えて指導可</p>

表現運動系(リズムダンス・現代的なリズムのダンス)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 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く、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たりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。 □ シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。 □ 短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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。 □ 軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいた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するようにしたりして踊ること。 □ リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。 □ リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。
高等学校	高校入学年次 の次の年次以降	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ロックでは、軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、後打ち(アフタービート)のリズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ること。 □ ヒップホップでは、リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ(オンビート)で膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム(ダウンやアップのリズム)を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ること。 □ リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体の部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ること。 □ 選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ること。

表現運動系(フォークダンス[外国のフォークダンス])

小学校	第1学年及び第2学年	<p>[踊りの例示] ジェンカ(フィンランド), キンダーポルカ(ドイツ), タタロチカ(ロシア)など, 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</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ジェンカは, 前の人の肩に手を置いて列になって踊るところが特徴的な踊り。軽やかに体を弾ませながら踊ること。 □ キンダーポルカは, 易しいステップと指さしの動きが特徴的な踊り。パートナーと調子を合わせて踊ること。 □ タタロチカは, 一重円で軽快な足の動きとかけ声が特徴的な踊り。大きなかけ声をかけながら軽快に踊ること。
	第3学年及び第4学年	<p>加えて指導可</p>
	第5学年及び第6学年	<p>[踊りと動きの例示] 世界の国々で親しまれている代表的なフォークダンスの中から, 特徴や感じが異なる踊りや簡単な隊形・ステップ・組み方で構成される踊り</p> <ul style="list-style-type: none"> □ マイム・マイム(イスラエル)などのシングルサークルで踊る力強い踊りでは, 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。 □ コロブチカ(ロシア)などのパートナーチェンジのある軽快な踊りでは, パートナーと組んでスリーステップターンなどの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。 □ グスタフス・スコール(スウェーデン)などの特徴的な隊形と構成の踊りでは, 前半の厳かな挨拶の部分と後半の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。
中学校	第1学年及び第2学年	<p><踊りと動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ オクラホマ・ミクサー(アメリカ)などのパートナーチェンジのある踊りでは, 滑らかなパートナーチェンジとともに, 軽快なステップで相手と合わせて踊ること。 □ ドードレブスカ・ポルカ(旧チェコスロバキア)やリトル・マン・イン・ナ・フィックス(デンマーク)などの隊形が変化する踊りでは, 新しいカップルを見付けるとともに, 滑らかなステップやターンなどを軽快に行い踊ること。 □ バージニア・リール(アメリカ)などの隊形を組む踊りでは, 列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。
	第3学年及び高校入学年次	<p><曲目と動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ ヒンキー・デインキー・パーリ・ブー(アメリカ)などのゲーム的な要素が入った踊りでは, グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。 □ ハーモニカ(イスラエル)などの軽やかなステップの踊りでは, グレープバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。 □ オスローワルツ(イギリス)などの順次パートナーを替えていく踊りでは, ワルツターンで円周上を進んで踊ること。 □ ラ・クカラーチャ(メキシコ)などの独特のリズムの踊りでは, リズムに合わせたスタンブやミクサーして踊ること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p><動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 速いリズムに合わせた踊りでは, カップルでツーステップターンを用いて踊ったり, 輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。 □ アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは, 切れ味のよい動きで相手と対応して踊ること。 □ オープンサークルの踊りでは, 全員で手をつないで, いろいろなステップを用いて移動したりして踊ること。 □ カップルダンスでは, ワルツステップやターンなどを用いて相手と対応して滑らかに踊ること。

表現運動系(フォークダンス[日本の民踊])

小学校	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	<p>〔踊りと動きの例示〕 それぞれの地域で親しまれている民踊や日本の代表的な民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴や感じが異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊り。</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 日本の民踊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。 □ 阿波踊り(徳島県)や春駒(岐阜県)などの軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りで踊ること。 □ ソーラン節(北海道)やエイサー(沖縄県)などの力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>〈踊りと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 花笠音頭やキンニャモニャなどの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、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。 □ げんげんばらばらなどの童歌の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。 □ 鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは、勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>〈曲目と動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ よさこい鳴子踊りなどの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。 □ 越中おわら節などの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。 □ こまづくり唄などの作業動作に由来をもつ踊りでは、踊り手がコマになったり手拭いでコマを回したりする動作を強調して踊ること。 □ 大漁唄い込みなどの力強い踊りでは、腰を低くして踊ること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>〈動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 優美な所作の踊りでは、手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して静かに踊ること。 □ 女踊りと男踊りのある踊りでは、女踊りのしなやかな手振りや男踊りの力強く踏み込む動きなどを強調して踊ること。

武道(柔道:基本動作・受け身)

中学校	第1学年及び 第2学年	基本動作 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
		受け身 <input type="checkbox"/> 横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。 <input type="checkbox"/> 後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。 <input type="checkbox"/> 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。
高等学校	第3学年及び 高校入学年次	基本動作 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
		受け身 <input type="checkbox"/> 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。
	高校入学年次の 次の年次以降	基本動作 <input type="checkbox"/> 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むこと。 <input type="checkbox"/> 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくること。 <input type="checkbox"/> 進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら素早く体の移動をすること。 <input type="checkbox"/> 受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとること。

武道(柔道: 投げ技・投げ技の連絡・投げ技の防御・投げ技の変化)

中学校	第1学年及び 第2学年	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は膝車をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は支え釣り込み足をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は体落としをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大外刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。
	第3学年及び 高校入学年次	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は小内刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大内刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は釣り込み腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は背負い投げをかけて投げ, 受は受け身をとること。 投げ技の連絡 <p>〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大内刈りから大外刈りへ連絡すること。 <p>〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。 <input type="checkbox"/> 大内刈りから背負い投げへ連絡すること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は払い腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は内股をかけて投げ, 受は受け身をとること。
		投げ技の防御 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 受は, 相手の釣り手(襟を持っている方の手)を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右に適時にさばいて防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手よりも重心を低く落として防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手の引き手(袖を持っている方の手)を振り払って防ぐこと。
		投げ技の連絡 <p>〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。 <input type="checkbox"/> 内股から体落としへ連絡すること。 <p>〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 内股から大内刈りへ連絡すること。
		投げ技の変化 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の大内刈りや大外刈りを切り返すこと。 <input type="checkbox"/> 相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落として投げること。

武道(柔道：固め技・固め技の連絡・固め技の防御・固め技の変化・投げ技から固め技への連絡)

中学校	第1学年及び 第2学年	固め技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。
	第3学年及び 高校入学年次	固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取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。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固め、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。 <input type="checkbox"/> 相手がうつぶせのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	固め技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態で、相手を体側や頭方向などによって逃げることに返すこと。
		固め技の防御 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 自分が腹ばいか四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。
		固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦四方固めの連絡をすること。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦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。 <input type="checkbox"/> 相手が四つんばいのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。
		固め技の変化 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手のけさ固めや横四方固めを体側や頭方向などに返して横四方固めで抑えること。
		投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 内股からけさ固めへ連絡すること。

武道(剣道:基本動作)

中学校	第1学年及び第2学年	基本動作 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすること。 <input type="checkbox"/> 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。
	第3学年及び高校入学年次	基本動作 <input type="checkbox"/> 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 基本の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。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	基本動作 <input type="checkbox"/> 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で素早く中段に構えること。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて素早く体の移動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 基本の打突の仕方と受け方では、相手の動きに対して、素早く間合を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

武道(剣道:しかけ技)

中学校	第1学年及び第2学年	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つこと。(小手一面) <input type="checkbox"/> 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つこと。(面一胴) <引き技> <input type="checkbox"/> 相手と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)
	第3学年及び高校入学年次	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 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) <引き技> <input type="checkbox"/> 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) <出ばな技> <input type="checkbox"/> 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面) <払い技> <input type="checkbox"/> 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つこと。(払い面)
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つこと。(小手一胴) <引き技> <input type="checkbox"/> 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手) <出ばな技> <input type="checkbox"/> 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手) <払い技> <input type="checkbox"/> 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた小手を打つこと。(払い小手)

武道(剣道: 応じ技)

中学校	第1学年及び 第2学年	応じ技 <抜き技> <input type="checkbox"/> 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)
	第3学年及び 高校入学年次	応じ技 <抜き技> <input type="checkbox"/> 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つこと。(小手抜き面)
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	応じ技 <すり上げ技> <input type="checkbox"/> 相手が小手を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面) <input type="checkbox"/> 相手が面を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(面すり上げ面) <返し技> <input type="checkbox"/> 相手が面を打つとき、体をさばきながら竹刀で受け、手首を返して胴を打つこと。(面返し胴) <打ち落とし技> <input type="checkbox"/> 相手が胴を打つとき、体をさばきながら竹刀を下に打ち落とし、面を打つこと。(胴打ち落とし面)

武道(相撲:基本動作, 受け身, 押し・寄り・前さばき, 投げ技)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 蹲踞姿勢と塵浄水では, 正しい姿勢や形をとること。 <input type="checkbox"/> 四股, 腰割りでは, 重心を低くした動きをすること。 <input type="checkbox"/> 中腰の構えでは, 重心を低くした姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 運び足では, 低い重心を維持して, すり足で移動すること。 <input type="checkbox"/> 仕切りからの立ち合いでは, 相手と動きを合わせること。 <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の動きや技に応じて受け身をとること。 <p>押し, 寄り, 前さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の両脇の下を押しこと。(押し) <input type="checkbox"/> 相手のまわしを取って引きつけて寄ること。(寄り) <input type="checkbox"/> 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) <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 寄りから体を開き側方に出すように投げること, これに対し受け身をとること。(出し投げ-受け身)
	第3学年及び 高校入学年次	<p>基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 中腰の構えでは, 重心を低くし安定した姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の動きや技に応じ, 安定して受け身をとること。 <p>押し, 寄り, 前さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の両脇の下や前まわしを取って押しこと, 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) <input type="checkbox"/> 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) <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 寄りから上手で投げること, これに対し受け身を取ること。(上手投げ-受け身) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと, これに対し受け身をとること。(突き落とし-受け身)
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	

※ 小学校体育科運動領域における「知識」

□ 動きのこつやポイントを含む「運動(遊び)の行い方」

体づくり運動(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があること。 □ 体づくり運動の意義には、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意義があると。 □ 「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があること。 □ 体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があること。 □ 体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があること。 □ 運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があること。 □ 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。 □ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があること。 □ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があること。 □ 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。 □ 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあること。 □ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。

器械運動(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができること。 □ 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること。 □ 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていること。 □ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあること。 □ 器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なること。 □ 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があること。 □ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があること。 □ 技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができること。 □ 発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。 □ 器械運動の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 □ 課題解決の方法では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、演技や発表を通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ 自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があること。 □ 発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

陸上運動系(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができること。 □ 陸上競技は、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。 □ 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。 □ 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。 □ 技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 □ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があること。 □ 陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 □ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

水泳運動系(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること。 □ 水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。 □ 水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあること。 □ 水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあること。 □ 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 □ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 水泳では、各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。 □ 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 □ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

球技(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があること。 □ 学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていること。 □ 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 □ 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であること。 □ 球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 □ 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること。 □ ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 □ 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること。 □ 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 □ 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

武道(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であること。 □ 武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があること。 □ 武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。 □ 武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なること。 □ 試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。
	第3学年及び高校入学年次	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であること。 □ 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。 □ 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 □ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。 □ 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。 □ 武道の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 □ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ 試合で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

ダンス(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	知識 <ul style="list-style-type: none"> □ ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができること。 □ ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたこと。 □ それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあること。 □ ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まること。
	第3学年及び 高校入学年次	知識 <ul style="list-style-type: none"> □ ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があること。 □ それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があること。 □ それぞれのダンスの交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。 □ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 □ いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	知識 <ul style="list-style-type: none"> □ ダンスでは、各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。 □ それぞれのダンスには、特有の文化的背景とそれに応じた表現の仕方があること。 □ 交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること。 □ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。 □ ダンスの特性によって必要な体力要素があり、そのダンスの技能に関連させながら体力を高めることができること。