

体育科 内容系統配列一覧表 (思考力・判断力・表現力等)

期	Ⅰ期				Ⅱ期			Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
体づくり運動系	体をほぐしたり多様な動きをつくりたりする遊び方を工夫するとともに、考えたことを伝える。		自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	
器械運動系	器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。	
陸上運動系	走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。	
水泳運動系	水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。	
ボール運動系	簡単な規則を工夫したり、攻め方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝える。		規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝える。		ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	
表現運動系	身近な題材の特徴を捉えて踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったりする簡単な踊り方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己の能力に適した課題を見付け、題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝える。		自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。			表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。	
保健領域			イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それら表現すること。	イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それら表現すること。	イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら表現すること。	イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら表現すること。	イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら表現すること。	イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら表現すること。	
			イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それら表現すること。	イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて、思考し判断するとともに、それら表現すること。			イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の仕方の方法を考え、それら表現すること。		
武道								・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える	・攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える
体育理論								・運動やスポーツが多様であることについて自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える	・文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える

体育科 内容系統配列一覧表 (学びに向かう力、人間性等)

期	Ⅰ期				Ⅱ期			Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
体づくり運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 場の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 友達の考えを認める。 場や用具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 約束を守り、助け合って運動をする。 友達の考えや取組を認める。 場や用具の安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動に自主的に取り組む。 互いに助け合い、教え合おうとする。 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする。 話し合いに貢献しようとする。 健康・安全を確保する。 	
器械運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 場や器械・器具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 友達の考えを認める。 場や器械・器具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 約束を守り、助け合って運動をする。 仲間の考えや取組を認める。 場や器械・器具の安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> 器械運動に自主的に取り組む。 よい演技を讃えようとする。 互いに助け合い、教え合おうとする。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 健康・安全を確保する。 	
陸上運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 勝敗を受け入れる。 場の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 勝敗を受け入れる。 友達の考えを認める。 場や用具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 約束を守り、助け合って運動をする。 勝敗を受け入れる。 仲間の考えや取組を認める。 場や用具の安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技に自主的に取り組む。 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。 自己の責任を果たそうとする。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 健康・安全を確保する。 	
水泳運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 水遊びの心得を守って、安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動をする。 友達の考えを認める。 水泳運動の心得を守って、安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 約束を守り、助け合って運動をする。 仲間の考えや取組を認める。 水泳運動の心得を守って、安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> 水泳に自主的に取り組む。 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。 自己の責任を果たそうとする。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。 	
ボール運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 規則を守り、誰とでも仲よく運動をする。 勝敗を受け入れる。 場や用具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 規則を守り、誰とでも仲よく運動をする。 勝敗を受け入れる。 友達の考えを認める。 場や用具の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 ルールを守り、助け合って運動をする。 勝敗を受け入れる。 仲間の考えや取組を認める。 場や用具の安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> 球技に自主的に取り組む。 フェアなプレイを大切にしようとする。 作戦などについての話し合いに貢献しようとする。 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする。 互いに助け合い、教え合おうとする。 健康・安全を確保する。 	
表現運動系	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組む。 誰とでも仲よく踊る。 場の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組む。 誰とでも仲よく踊る。 友達の動きや考えを認める。 場の安全に気を付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 運動に積極的に取り組む。 互いのよさを認め合い、助け合って踊る。 場の安全に気を配る。 			<ul style="list-style-type: none"> ダンスに自主的に取り組む。 互いに助け合い、教え合おうとする。 作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする。 健康・安全を確保する。 	
武道					<ul style="list-style-type: none"> 武道に積極的に取り組む 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする 分担した役割を果たそうとする 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る 			<ul style="list-style-type: none"> 武道に自主的に取り組む 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする。 自己の責任を果たそうとする 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする 健康・安全を確保する 	
体育理論					<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組む 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組む 			<ul style="list-style-type: none"> 文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組む 	

期	Ⅰ期				Ⅱ期			Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
体づくり運動系	体ほぐし運動遊び		体ほぐし運動			➔			
	体のバランスをとる運動遊び		体のバランスをとる運動						
	体を移動する運動遊び		体を移動する運動						
	用具を操作する運動遊び		用具を操作する運動						
	力試しの運動遊び		力試しの運動						
			基本的な動きを組み合わせる運動						
						体の柔らかさを高めるための運動		➔	
						巧みな動きを高めるための運動		➔	
						力強い動きを高めるための運動		➔	
						動きを持続する能力を高めるための運動		➔	
								運動の組み合わせ方	

期				I 期				II 期			III 期	
目標				区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年				第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
種目	系	技群	グループ	運動遊び				基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)			基本的な技 (発展技)
マット運動	回転系	接転系	前転	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかご 前転がり 後ろ転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸太転がり かえるの逆立ち かえるの足うち うさぎ跳び 壁上り逆立ち 	<ul style="list-style-type: none"> 前転☆ 易しい場での開脚前転(開脚後転)☆ 	<ul style="list-style-type: none"> 補助倒立前転(倒立前転・跳び前転) 開脚前転(易しい場での伸膝前転) 	<ul style="list-style-type: none"> 補助倒立前転(倒立前転・跳び前転) 開脚前転(伸膝前転) 					
			後転	<ul style="list-style-type: none"> かえるの逆立ち かえるの足うち うさぎ跳び 壁上り逆立ち 	<ul style="list-style-type: none"> 後転☆ 開脚後転(伸膝後転) 	<ul style="list-style-type: none"> 伸膝前転(後転倒立) 	<ul style="list-style-type: none"> 補助倒立前転(倒立前転・跳び前転) 開脚前転(伸膝前転)開脚後転(伸膝後転・後転倒立) 					
	ほん転系	倒立回転	<ul style="list-style-type: none"> 背支持倒立(首倒立) 壁上がり逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち 	<ul style="list-style-type: none"> 補助倒立ブリッジ(倒立ブリッジ) 側方倒立回転(ロンダート) 	<ul style="list-style-type: none"> 倒立ブリッジ(前方倒立回転/前方倒立回転跳び) ロンダート 	<ul style="list-style-type: none"> 倒立ブリッジ(前方倒立回転/前方倒立回転跳び) 特法倒立回転(ロンダート) 						
		はね起き	<ul style="list-style-type: none"> かえるの足打ち うさぎ跳び 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 肋木 	<ul style="list-style-type: none"> 首はね起き(頭はね起き) 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね起き 							
鉄棒運動	支持系	前方支持回転系	前転	<ul style="list-style-type: none"> ふとん干し ツバメ 足抜き回り ぶたの丸焼き さる、こうもり ぶらさがり 	<ul style="list-style-type: none"> 前回り下り(前方支持回転) かかえ込み前回り(前方支持回転)☆ 転向前下り(片足踏み越し下り) 	<ul style="list-style-type: none"> 前方支持回転(前方伸膝支持回転) 片足踏み越し下り(横とび越し下り) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 					
			前方足掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> ぶたの丸焼き さる、こうもり ぶらさがり 	<ul style="list-style-type: none"> 膝掛け振り上がり(腰掛け上がり) 前方片膝掛け回転(前方もも掛け回転) 	<ul style="list-style-type: none"> 膝掛け上がり(もも掛け上がり) 前方もも掛け回転 	<ul style="list-style-type: none"> 膝掛け上がり(もも掛け上がり) け上がり 前方膝掛け回転(前方もも掛け回転) 					
		後方支持回転系	後転	<ul style="list-style-type: none"> 跳び上がり、跳び下り 前に回って下りる 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 逆上がり 後方支持回転(後方伸膝支持回転) 	<ul style="list-style-type: none"> 後方支持回転(後方伸膝支持回転) 					
			後方足掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> 固定施設を使った運動遊び ジャングルジム、雲底 登り棒、肋木 	<ul style="list-style-type: none"> 後方片膝掛け回転(後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り(両膝掛け振動下り) 	<ul style="list-style-type: none"> 後方もも掛け回転 両膝掛け振動下り 	<ul style="list-style-type: none"> 後方膝掛け回転(後方もも掛け回転) 					
跳び箱運動	切り返し系	切り返し跳び	<ul style="list-style-type: none"> 馬跳び タイヤ跳び うさぎ跳び ゆりかご 前転がり 背支持倒立(首倒立) かえるの逆立ち かえるの足打ち 壁上り下り倒立 支持でまたぎ乗り 支持でまたぎ下り 支持で跳び乗り 支持で跳び下り 踏み越し跳び 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚跳び(かかえ込み跳び)☆ 	<ul style="list-style-type: none"> かかえ込み跳び(屈伸跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚跳び(開脚伸身跳び) かかえ込み跳び(屈伸跳び) 						
				回転系	<ul style="list-style-type: none"> 台上前転(伸膝台上前転)☆ 	<ul style="list-style-type: none"> 伸膝台上前転 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳び (前方屈腕倒立回転跳び/前方倒立回転跳び) 					
	回転系	<ul style="list-style-type: none"> 踏み越し跳び 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳び(頭はね跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳び(前方屈腕倒立回転跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> 頭はね跳び (前方屈腕倒立回転跳び/前方倒立回転跳び) 							

体育科 内容系統記列一覧表 陸上運動系（知識及び技能）

期	I 期				II 期			III 期	
	第 1 学年	第 2 学年	第 3 学年	第 4 学年	第 5 学年	第 6 学年	第 7 学年	第 8 学年	第 9 学年
目 標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
走の運動遊び	・30m～40m程度のかげっこ☆ ・折り返しリレーの遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び								
走の運動 (かけっこ・リレー)					・30m～50m程度のかげっこ☆ ・周回リレー				
陸上運動 (短距離走・リレー)					・40m～60m程度の短距離走 ・いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離40m～60m程度）				
陸上競技 (短距離走・リレー)								・40m～60m程度の短距離走 ・リレー（一人が走る距離50m～100m程度）	
陸上競技 (長距離走)					・800m～2000m程度の長距離走			・1000m～3000m程度の長距離走	
走の運動 (小型ハードル走)					・いろいろなリズムでの小型ハードル走 ・30m～40m程度の小型ハードル走☆				
陸上運動 (ハードル走)					・40m～50m程度のハードル走				
陸上競技 (ハードル走)								・50m～80m程度の小型ハードル走	
跳の運動遊び	・幅跳び遊び ・ケンパー跳び遊び ・ゴム跳び遊び								
跳の運動 (幅跳び)					・短い助走からの幅跳び☆				
跳の運動 (高跳び)					・短い助走からの幅跳び☆				
陸上運動 (走り幅跳び)					・リズムカルな助走からの走り幅跳び☆				
陸上運動 (走り高跳び)					・リズムカルな助走からの走り高跳び☆				
陸上競技 (走り幅跳び)								・走り幅跳び	
陸上競技 (走り高跳び)								・走り高跳び	

体育科 内容系統配列一覧表 水泳運動系（知識及び技能）

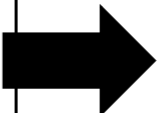


期	Ⅰ期				Ⅱ期			Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
水の中を移動する運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> 水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び☆ 水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び 								
浮いて進む運動					<ul style="list-style-type: none"> け伸び☆ 初歩的な泳ぎ 				
もぐる・浮く運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> 水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮き バブリングやボビング☆ 								
もぐる・浮く運動					<ul style="list-style-type: none"> プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり 背浮き、だるま浮き、変身浮き 簡単な浮き沈み 				
姿勢を維持しながらの運動(クロール)					<ul style="list-style-type: none"> 25m～50m程度を目安にしたクロール ゆったりとしたクロール☆ 				
姿勢を維持しながらの運動(安全確保につながる運動)					<ul style="list-style-type: none"> 10～20秒程度を目安にした背浮き☆ 				
浮き沈みをしながらの運動(安全確保につながる運動)					<ul style="list-style-type: none"> 3～5回程度を目安にした浮き沈み 				
浮き沈みをしながらの運動(平泳ぎ)					<ul style="list-style-type: none"> 25m～50m程度を目安にした平泳ぎ ゆったりとした平泳ぎ☆ 				
クロール								<ul style="list-style-type: none"> バランスをとり速く泳ぐ 	
背泳ぎ								<ul style="list-style-type: none"> バランスをとりのびのび泳ぐ 	
バタフライ								<ul style="list-style-type: none"> バランスをとり大きく泳ぐ 	
平泳ぎ								<ul style="list-style-type: none"> バランスをとり長く泳ぐ 	

期		Ⅰ期				Ⅱ期			Ⅲ期	
目標		区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年		第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
ボールゲーム	ボール操作	◇ねらったところに緩やかにボールを転がす、投げる、蹴る、的に当てる、得点する。 ◇相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりする。 ◇ボールを捕ったり、止めたりする。 ☆								
	ボールを持たないときの動き	◆ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースへ移動する。☆ ◆ボールを操作できる位置へ移動する。								
鬼遊び		◆空いている場所を見付けたり、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする。☆ ◆相手（鬼）のいない場所への移動、駆け込みをする。☆ ◆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。☆ ◆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）を捕ったりする。☆								
ゴール型ゲーム	ボール操作					◇見方へのボールの手渡し、パス、シュート、ゴールへのボールの持ち込みをする。			◇ゴール方向に守備者がいない位置でのシュートをする。 ◇マークされていない味方へパスをする。 ◇得点しやすい空間にいる味方へパスをする。 ◇パスやドリブルなどでのボールキープをする。	
	ボールを持たないときの動き					◆ボール保持時に体をゴールに向ける。 ◆ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。			◆ボールとゴールが同時に見える場所での位置取りをする。 ◆パスを受けるために、ゴール前の空いている場所へ移動する。 ◆ボールを持っている相手のマークをする。	
ネット型ゲーム	ボール操作					◇いろいろな高さのボールを片手、両手もしくは用具などではいたり、打ち付けたりする。☆ ◇相手コートから返球されたボールの片手、両手、用具での返球をする。☆			◇ボールやラケットの中心付近でサーブのヒットをする。 ◇ボールを返す方向にラケット面を向けてヒットをする。 ◇相手側のコートの開いた場所へボールの返球をする。 ◇味方が操作しやすい位置へボールのつなぎをする。 ◇テイクバックをとった肩より高い位置でのボールの打ち込みをする。	
	ボールを持たないときの動き					◆ボールの方向に体を向けること、もしくは、ボールの落下点や操作しやすい位置への移動をする。			◆相手の打球に備えた準備姿勢をする。 ◆プレイ開始時の定位置でのポジション取りをする。 ◆ボールを打ったり受けたりした後のボールや相手へ正対をする。	
ベースボール型ゲーム	ボール操作					◇ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり、打ったりする。 ◇投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げる。☆			(バット操作) ◇打球の方向と並行立ちでの肩越しのバットの構えをする。 ◇地面と水平状態でのバットの振り抜きをする。 ◇タイミングを合わせたボールのヒットをする。 (ボール操作) ◇ボールの正面に回り込んで、ゆるい打球の捕球をする。 ◇投げる腕を後方に引きながら足を踏み出した大きな動作でのねらった方向への投球をする。 ◇守備位置から塁上へ移動した味方からの送球の捕球をする。	
	ボールを持たないときの動き					◆向かってくるボールの正面へ移動をする。 ◆ベースに向かって全力で走り、駆け抜けることをする。			(走塁) ◆全力疾走で、タイミングを合わせた塁の駆け抜けをする。 ◆打球や守備の状況による減速、反転した塁上での停止をする。 (連携した守備) ◆捕球しやすい守備位置に繰り返し立った準備姿勢の確保をする。 ◆ポジションの役割に応じたベースカバーやバックアップの基本的な動きをする。	

体育科 内容系統配列一覧表 表現運動系（知識及び技能）

期		I 期				II 期			III 期	
目標		区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、楽しく明るい生活を営む態度を養う。				区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年		第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
表現系	題材の例	<ul style="list-style-type: none"> 特徴が捉えやすく多様な感じを多く含む題材を選ぶ。 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を選ぶ。 		<ul style="list-style-type: none"> 身近な生活からの題材を選ぶ。 空想の世界からの題材を選ぶ。 		<ul style="list-style-type: none"> 激しい感じの題材群（集団）が生きる題材を選ぶ。 多様な題材を選ぶ。 			<ul style="list-style-type: none"> 身近な生活や日常動作を選ぶ。 対極の動きの連続を選ぶ。 群（集団）の動きを選ぶ。 もの（小道具）を使う。 	
	ひと流れの動きで即興的に表現	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな題材の特徴や様子を捉え、高低の差や速さの変化のある全身の動きで即興的に踊る。☆ どこかに「大変だ！○○だ！」などの急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊る。 		<ul style="list-style-type: none"> 題材の主な特徴を捉え、動きに差を付けて誇張したり、表したい感じを2人組で対応する動きや対立する動きで変化を付けたりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きで即興的に踊る。 		<ul style="list-style-type: none"> 題材の特徴を捉えて、表したい感じやイメージを、動きに変化を付けたり繰り返したりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きで即興的に踊る。 			<ul style="list-style-type: none"> 多様なテーマからイメージを捉える。 イメージを即興的に表現する。 変化を付けたひと流れの動きで表現する。 動きを誇張したり繰り返したりして表現する。 	
	簡単なひとまわりの動きで表現					<ul style="list-style-type: none"> 表したい感じやイメージを「はじめーなかーおわり」の構成や群の動きを工夫して簡単なひとまわりの動きで表現する。 			<ul style="list-style-type: none"> 変化と起伏のある「はじめーなかーおわり」のひとまわりの動きで表現する。 	
	発表の様子	<ul style="list-style-type: none"> 続けて踊る。 		<ul style="list-style-type: none"> 感じを込めて踊る。 		<ul style="list-style-type: none"> 感じを込めて通して踊る。 			<ul style="list-style-type: none"> 動きを見せ合って発表する。 	
リズム系	リズムの例	<ul style="list-style-type: none"> 弾んで踊れるようなロックやサンバなどの軽快なリズムを選ぶ。 		<ul style="list-style-type: none"> 軽快なテンポやビートの強いロックリズムを選ぶ。 陽気で小刻みなビートのサンバのリズムを選ぶ。 		(加えて指導可)			<ul style="list-style-type: none"> シンプルなビートのロックのリズムを選ぶ。 一拍ごとにアクセントのあるヒップホップもリズムを選ぶ。 	
	リズムに乗って全身で即興的に踊る	<ul style="list-style-type: none"> へそ（体幹部）を中心に軽快なリズムの音楽に乗って即興的に踊る。☆ 友達と関わって踊る。 		<ul style="list-style-type: none"> ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る。 へそ（体幹部）を中心にリズムに乗って全身で即興的に踊る。 動きに変化を付けて踊る。 友達と関わり合って踊る。 					<ul style="list-style-type: none"> ロックやヒップホップなどのリズムの特徴を捉えて踊る。 リズムに乗って全身で自由に弾んで踊る。 簡単な繰り返しのリズムで踊る。 	
	発表や交流	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に踊る。☆ 		<ul style="list-style-type: none"> 踊りで交流する。 					<ul style="list-style-type: none"> 動きを見せ合って交流する。 	
フォークダンス	踊りと特徴	(含めて指導可) <ul style="list-style-type: none"> 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を選ぶ。 				<ul style="list-style-type: none"> 日本の民謡、軽快なリズムの踊り、力強い踊りを選ぶ。 外国のフォークダンス：シグナルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊りと、特徴的な隊形と構成の踊りを選ぶ。 			<ul style="list-style-type: none"> 日本の民謡：小道具を操作する踊り、童歌の踊り、躍動的な動作が多い踊りを選ぶ。 外国のフォークダンス：パートナーチェンジのある踊り、隊形が変化する踊り、隊形を組む踊りを選ぶ。 	
	発表や交流	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に踊る。☆ 				<ul style="list-style-type: none"> 踊りで交流する。 			<ul style="list-style-type: none"> 仲間と楽しく踊って交流する。 	

期	Ⅱ期			Ⅲ期						
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、 基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、 楽しく明るい生活を営む態度を養う。			区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、 体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、 解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、 課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。			
学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年			
保健領域	<ul style="list-style-type: none"> ア 健康な生活について理解すること。 (ア) 健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 (イ) 運動、食事、休養及び睡眠の調和の取れた生活と体の清潔。 (ウ) 明るさの調節、換気などの生活環境。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 体の発育・発達について理解すること。 (ア) 年齢に伴う体の変化個人差。 (イ) 思春期の体の変化。 <ul style="list-style-type: none"> ・体つきの変化。 ・初経、精通など。 ・異性への関心の芽生え。 (ウ) 体をよりよく発育、発達させるための生活。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (ア) 心の発達 (イ) 心と体の密接な関係 (ウ) 不安や悩みへの対処の知識及び技能 	<ul style="list-style-type: none"> ア 病気の予防について理解すること。 (ア) 病気の起こり方。 (イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防。 <ul style="list-style-type: none"> ・病原体が体に入るのを防ぐこと。 ・病原体に対する体の抵抗力を高めること。 (ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防。 <ul style="list-style-type: none"> ・適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること。 ・口腔の衛生を保つこと。 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (オ) 地域の保健に関わる様々な活動 	<ul style="list-style-type: none"> ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。 (イ) 年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (ウ) 生活習慣病などの予防 <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因。 ・適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践。 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 <ul style="list-style-type: none"> ・心身に様々な影響。 ・健康を損なう原因。 ・個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (オ) 感染症の予防 <ul style="list-style-type: none"> ・病原体が主な要因。 ・発生源をなくすこと。 ・感染経路を遮断すること。 ・主体の抵抗力を高めること。 (カ) 健康の保持増進や疾病の予防のための個人や社会の取組。 <ul style="list-style-type: none"> ・保健・医療機関の有効利用。 ・医療品の正しい使用。 			
保健分野			<ul style="list-style-type: none"> ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。 (ア) 交通事故や身の周りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止 <ul style="list-style-type: none"> ・周囲の危険に気付くこと。 ・的確な判断の下に安全に行動すること。 ・環境を安全に整えること。 (イ) けがなどの簡単な手当の知識及び技能。 		<ul style="list-style-type: none"> ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (ア) 身体機能の発達と個人差。 (イ) 生殖に関わる機能の成熟と適切な行動。 (ウ) 精神機能の発達と自己形成。 (エ) 欲求やストレスの心身への影響と欲求やストレスへの対処の知識及び技能。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。 (ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。 (イ) 交通事故などによる傷害の防止 <ul style="list-style-type: none"> ・安全な行動 ・環境の改善 (ウ) 自然災害などによる傷害の防止 <ul style="list-style-type: none"> ・災害発生時と二次災害。 ・災害に備えておくこと。 ・安全に避難すること。 (エ) 応急手当 <ul style="list-style-type: none"> ・傷害の悪化の防止 ・心肺蘇生法などの応急手当の知識及び技能。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 健康と環境について理解を深めること。 (ア) 身体の適応能力とそれを越えた環境による健康影響、快適で能率のよい生活を送る環境の範囲。 (イ) 飲料水や空気と健康との関わり、飲料水や空気の衛生的管理。 (ウ) 生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理。 			

期	Ⅱ期					Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、 基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、 楽しく明るい生活を営む態度を養う。		区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、 体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、 解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、 課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
柔道					<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わう ・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する。 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をする
剣道					<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わう ・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する。 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、売ったり受けたりするなどの簡易な攻防をする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をする
相撲					<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わう ・武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する。 ・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解する ・基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をする

期	Ⅱ期					Ⅲ期	
目標	区分目標 (体育) 特性に応じた各種の運動遊び及び運動の行い方を理解し、 基本的な動きや技能を身に付けるとともに、自己の課題とその課題を解決する。 (保健) 身近な生活における健康について理解するとともに、 楽しく明るい生活を営む態度を養う。		区分目標 (体育) 易しい運動から取り組み、自己の思いや願い、 体力や技能に応じて目標をもつことで目標に向けた運動課題とその解決方法を知る。 (保健) 健康情報の収集、分析、選択をし、課題の解決の見通しをもち、 解決に必要な知識・技能を習得する。			区分目標 (体育) 自己の能力やチームの特徴に応じて課題を選び、 課題解決のための活動をきめ、成果を確認し、振り返り、次の課題に向けて取り組む。 (保健) 課題解決や生活の改善を実行しながらまとめと振り返りを行い、次の課題に向けて取り組む。	
学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第7学年	第8学年	第9学年
					○運動やスポーツが多様であることについて理解する ※運動やスポーツは身体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生み出され発展してきたこと ※運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること ※世代や機械に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見つけたり工夫したりすることが大切であること		○文化としてのスポーツの意義について理解する ※スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること ※オリンピックやパラリンピック及び国際的アスリート大会などは国際親善や世界平和に大きな役割をはたしていること ※スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを越えて人々を結び付けていること
					○運動やスポーツの意義や校歌と学び方や安全な行い方について理解すること ※運動やスポーツは、身体の発展やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること ※運動やスポーツには特有の技術があり、その学び方には運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること ※運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること		