

平成 21 年度神奈川県立体育センター研究報告書

体育学習における技能の系統に関する研究

—運動の技能の基となる知識を手がかりとして—

学習（指導）内容の整理表

神奈川県立体育センター

指導研究部 研修指導室

【 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動遊び」「体力を高める運動」 】

段階	様々な動きを身に付ける時期		次段階への接続
校種	小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	
領域	A 体づくり運動		
内容	イ 多様な動きをつくる運動遊び	イ 多様な動きをつくる運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。	イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などを行うこと。
学習(指導)内容	【回るなどの動きで構成される運動遊び】 ・片足を軸にして、右回り・左回りに回るには、目線を決めて回ったり、回る方向に腕を振って体をひねったりすること。	【回るなどの動きで構成される運動】 ・片足を軸にして、回りながら移動するには、つま先に力を入れて回ること。	巧みな動き
	【寝ころぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び】 ・足の裏を合わせて座り、両手で足をもち、背中を床に接触しながら回り、起きるには、重心を徐々に回る方に移動させるとともに、寝返り反動を使って起きること。	【寝ころぶ、起きるなどの動きで構成される運動】 ・友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりするには、手を引き合いながら、かけ声をかけて友達の動きに合わせることに。	
	【座る、立つなどの動きで構成される運動遊び】 ・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には、足がずれないように踏ん張り、膝を曲げ、友達や自分の背中を押すようにすること。	【座る、立つなどの動きで構成される運動遊び】 ・友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりするには、声をかけながら相手の手を引くかやタイミングを考えること。	
	【渡るなどの動きで構成される運動】 ・平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡するには、足と手をリズムよく動かし、体の中心に重心をおく感じで歩くこと。	【渡るなどの動きで構成される運動】 ・平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡するには、足と手をリズムよく動かし、体の中心に重心をおく感じで歩くこと。	
	【バランスを保つ動きで構成される運動遊び】 ・しゃがんだ姿勢で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には、力の入れ具合を工夫し、重心を移動してバランスをとること。	【バランスを保つ動きで構成される運動】 ・ケンケンしながら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には、足の裏で踏ん張って倒れないようにすること。	
	【這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び】 ・大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりするには、進む方向に視線を向けたり、腕を横に上げたり振ったりすること。	【這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動】 ・物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりするには、曲がる方向をよく見ること。	
	【跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び】 ・両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地するには、膝をやわらかく使ってバランスを保つこと。 ・両足または片足で、リズムや方向を変えてはねるには、止まらずにリズムよくはねたり、膝と腕の振りを使って跳んだりすること。	【跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動】 ・両足で跳び、足じゃんけんをするには、声を出して、相手とタイミングを合わせて跳ぶこと。 ・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には、スキップではリズムよく脚を入れ替えること、ギャロップでは前の脚を変えずにリズムよく進むこと。	
	【登る、下りるなどの動きで構成される運動】 ・ジャングルジムや助木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりするには、親指をかけてしっかり握り、足をかける場所をよく見て移動すること。	【登る、下りるなどの動きで構成される運動】 ・ジャングルジムや助木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりするには、親指をかけてしっかり握り、足をかける場所をよく見て移動すること。	
	【一定の速さでのかけ足】 ・無理のない速さでのかけ足を2～3分程度続けるには、呼吸を整え、リズムよく走る。	【一定の速さでのかけ足】 ・無理のない速さでのかけ足を3～4分程度続けるには、呼吸を整え、リズムよく走る。	
	【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】 ・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、降ろしたりするには、手のひらをしっかりと開き、指先に力を入れて持つようにすること。 ・輪を倒れないように回したり、転がしたりするには、輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりすること。	【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】 ・大きさや重さの異なるボールなどの用具を片手でつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりするには、手のひらをしっかりと開き、指先に力を入れて持つようにすること。	
【用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び】 ・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には、大波・小波は、なわが向こう側から近付いてきたのに合わせて跳ぶこと、くぐり抜けは、なわが目の前を通り過ぎたらすぐにスタートすること。	【用具をくぐるなどの動きで構成される運動】 ・倒れないように輪を転がしたり、くぐり抜けたりするには、輪のスピードに合わせて、素早くくぐり抜けること。 ・両膝や両足首にボールをはさんで運ぶには、ボールをはさんだ所に力を入れること。		
【用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び】 ・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には、ボールをはさむときに背中を押すようにしてお互いに体重をあげることに。	【用具を運ぶなどの動きで構成される運動】 ・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には、ボールをはさむときに背中を押すようにしてお互いに体重をあげることに。		
【用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び】 ・上に投げたボールを両手や片手で捕るには、膝を伸ばす反動を使って投げ上げ、ボールと自分の位置を確認し、ボールの動きに合わせて手のひらを下に引いて捕ること。	【用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動】 ・相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりするには、相手に向かって一歩足を出してから投げ、初めから手を前に出し、輪の動きに合わせて捕ること。		
【用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び】 ・短なわで前や後ろの連続両足跳びをするには、「1、2」「1、2」とリズムをとる（一回旋二跳躍）こと。	【用具を跳ぶなどの動きで構成される運動】 ・短なわでの前や後ろの連続片足跳びするには、高く跳ばずにバランスをとること。 ・短なわでの前や後ろの交差跳びをするには、腕を深く交差して、なわを手首で回すこと。 ・長なわでの連続回旋跳びをするには、声をかけ合いながら跳ぶこと。		
【用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び】 ・足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くには、竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとること。	【用具に乗るなどの動きで構成される運動】 ・友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗るには、補助する人と息を合わせることに。 ・Gボールに乗って、軽く弾んだり転がったりするには、ボールの中心に乗ること。		

段階	多くの運動を体験する時期		次段階への接続
校種	中学校		
学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	
領域	A 体づくり運動		
内容	イ 体力を高める運動	イ 体力を高める運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。	イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画を立てて取り組むこと。
学習(指導)内容	【徒手での運動】 ・各部位を大きく広げたり曲げたり維持したりするには、リラックスして、呼吸を止めずに行うこと。 ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりするには、動作を大きく行うこと。	【徒手での運動】 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態でも約10秒間維持するには、伸ばしている筋肉を意識しながら、息をゆっくり吐きながら行うこと。 ・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、曲げ伸ばししたりするには、リズムをとりながら、動作を大きく行うこと。	巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力
	【用具などを用いた運動】 ・短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をするには、リズムカルに行うこと。 ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球するには、できるだけボールから目を離さないようにして、素早くボールを捕る姿勢をつくること。 ・用具などを等間隔に並べたコースをリズムカルに走るには、コースに合わせて重心を傾けたり、低くしたりしながら走ることに。	【用具などを用いた運動】 ・様々なフォームで様々な用具を投げたり受けたり、持って跳んだり転がしたりするには、用具の形、重さ、動きに合わせて行うこと。 ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持するには、人や用具への体重のかかり具合を工夫すること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動するには、状況に合わせてスピードやタイミングで行うこと。	
	【人や物の重さなどを用いた運動】 ・登り棒、登り綱、雲梯などを使ってぶら下がったり、登ったり下りたりするには、棒や綱をしっかりと握ること、バランスをとって移動すること。	【人や物の重さなどを用いた運動】 ・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するには、動かす部位を意識しながら行うこと。 ・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりするには、腕だけでなく、全身を使って動きを行うこと。 ・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には、動かす部位を意識しながら行うこと、落とさないように友達の手もをしっかりと持つこと。	
	【時間やコースを決めて行う全身運動】 ・短なわ、長なわを使って全身運動を続けるには、呼吸を整え、リズムカルに跳ぶこと。 ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をするには、呼吸を整え、リズムカルに走ることに。	【時間や回数を決めて行う全身運動】 ・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自分で決めた時間や回数を持続して行うには、呼吸を整え、リズムカルに行うこと。 ・動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせる時間や回数を決めて持続して行うには、自分のペースに合わせて一つ一つの動きを正確に行うこと。	
	【健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践】 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立てて取り組むこと。	【自己のねらいに応じた運動の計画と実践】 ・「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討委員会平成18年7月)などを参考に、疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、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。 ・ジョギングや各種の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、生活習慣病の予防をねらいとして、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。 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。 ・体力測定の結果などを参考に、体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直しして取り組むこと。 ・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例を取り入れて、競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直しして取り組むこと。	
	【運動を行うための体力を高める運動の計画と実践】 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための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を高める運動の計画と実践】 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。	

段階	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	高等学校	
学年	第3学年	入学年次
領域	A 体づくり運動	
内容	イ 体力を高める運動	イ 体力を高める運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。
学習(指導)内容	【健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践】 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立てて取り組むこと。	【自己のねらいに応じた運動の計画と実践】 ・「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討委員会平成18年7月)などを参考に、疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、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。 ・ジョギングや各種の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、生活習慣病の予防をねらいとして、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。 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。
	【健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践】 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立てて取り組むこと。	【自己のねらいに応じた運動の計画と実践】 ・「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討委員会平成18年7月)などを参考に、疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、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。 ・ジョギングや各種の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、生活習慣病の予防をねらいとして、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。 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。

学習（指導）内容	「力試しの運動（遊び）」	<p>【人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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には、手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり、腰を落としたりすること。 	<p>【人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・押し合いずもうで、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりするには、膝を曲げ、腰を低くして押すようにすること。 ・重心を低くして相手を引っ張るには、腕を伸ばして体全体で引くこと。 ・人数を変えて綱引きをするには、腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引くこと。 	力強い動き
	「人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び」	<p>【人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達をいろいろな方向に引きずるには、腰を落とすこと。 ・友達をおんぶするには、足を肩幅に開いて腰に乗せること。 ・腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回るには、お腹に力を入れること。 	<p>【人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達をおんぶし、安定させながら運ぶには、落とさないように友達の大ももをしっかり持つこと。 ・手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動するには、お腹に力を入れて、「1、2」「1、2」と声をかけて進むこと。 	
	「基本的な動きを組み合わせる運動」		<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"> ・物を持ったりかつかいだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりするには、指先に力を入れて持ったり、ボールを肩に押しつけるように持ったりして移動すること。 	
			<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には、「1、2」「1、2」とリズムをとること。 ・輪を回しながら、歩いたり走ったりするには、輪をしっかりと回してから動き出すこと。 ・投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕るには、できるだけボールから目を離さないようにして、投げ上げた方向に素早く動くこと。 	組み合わせ

組み合わせ		<p>【一つのねらいの運動の組み合わせ】</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、運動例を組み合わせるには、自分のペースに合わせて一つ一つの動きを正確に行うこと。
		<p>【異なるねらいの運動の組み合わせ】</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、ねらいが異なる運動例を組み合わせるには、自分のペースに合わせて一つ一つの動きを正確に行うこと。

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系接転技群（前転）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械運動		
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
	イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
		[基本的な回転技の例示]	[回転技の例示]
学習（指導）内容	○ ゆりかご、前転がり、丸太転がりなど ・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がるには、あごとお腹を締め、背中を丸めて順番にマットに着いて転がること。 【丸太転がり】 手足を伸ばして、体をまっすぐに伸ばして横向きに回転すること。 【ゆりかご】 あごを引き、背中を丸めて転がり、かかとと尻が離れないようにして起きること。 【前転がり】 両手は肩幅で着き、腰を高く上げ、へそを見ながら後頭部で体を支えるような感じで転がること。	○前転 ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになるには、腰を高く上げて後頭部―背中―尻―足裏の順にマットに着いて回転し、回転の勢いを保ったまま手を着かずに起き上がること。 【発展技：大きな前転】	○安定した前転 ・前転を連続するには、かかとを尻に引き寄せ、かかとが着くと同時に前方を見て、手を前に伸ばして次の前転に入ること。 ○大きな前転 ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになるには、かかとを蹴って膝を伸ばして回転し、回転の最後に素早くかかとを引き寄せること。 ○開脚前転 ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをするには、膝を伸ばして回転し、脚を開いたら、手は脚の間に着いて膝を伸ばしてお腹に力を入れて立つこと。
			○開脚前転 ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをするには、膝を伸ばして回転し、脚を開いたら、手は脚の間に着いて膝を伸ばしてお腹に力を入れて立つこと。
			○開脚前転 ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをするには、膝を伸ばして回転し、脚を開いたら、手は脚の間に着いて膝を伸ばしてお腹に力を入れて立つこと。
			○開脚前転 ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをするには、膝を伸ばして回転し、脚を開いたら、手は脚の間に着いて膝を伸ばしてお腹に力を入れて立つこと。

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校	高等学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次移行
領域	B 器械運動		B 器械運動
内容	(1) マット運動		(1) マット運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。
	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかにすること、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかにすること、それらを構成し演技すること。
	〈回転技の例示〉○接転技群（背中をマットに接して回転する）		〈回転技の例示〉○接転技群（背中をマットに接して回転する）
学習（指導）内容	・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には、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。 【前転】 マットを強く蹴らないで腰角を広げ、倒れる勢いで回転すること。 【開脚前転】 前上方に脚を投げ出して回転し、マットに足が着く瞬間に、素早く大きく左右に開き、脚を開くタイミングに合わせて上体を前に乗り出して、さっと立つこと。	・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には、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。 【開脚前転】 【倒立前転】	・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には、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。 【開脚前転】 【倒立前転】 【跳び前転】
	・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、手の着き方などの条件を変えて回るには、 【終末姿勢を変えた技】 前転から起き上がるときに、片足を前にもち上げて、もう一方の足で支えて勢いよく立ち上がること。（前転片足立ち） 【組み合わせの動きを変えた技】 前転から勢いよく立ち上がって50cm程度を目安に前へジャンプしたり、前転の勢いを利用して真上にジャンプしたりすること。（前転―ジャンプ） 【手の着き方を変えた技】 足がマットに着く瞬間に脚を大きく開き、同時に体を締めて前に乗り出すこと。（手を使わずに開脚前転）	・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、支持の仕方などの条件を変えて回るには、 【開始姿勢を変えた技】 手を着くところをしっかりと見ながら、両足で踏み切り、脚を振り上げて倒立し、ゆっくりと回転すること。（両足踏切で倒立前転） 【組み合わせの動きを変えた技】 倒立姿勢の後、肘を曲げて前転に入り、足がマットに着く瞬間に大きく開き、前屈しながら手で押して開脚立ちをすること。（倒立からの開脚前転） 【支持の仕方を変えた技】 壁に背を向けて倒立を行い、足を開いて片側に体を傾け、片手をゆっくりとマットから放して止まり、開いた脚で壁を支えて行うこと。（片手倒立）	開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや支持の仕方などの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。
	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きで、手の着き方を変えていくこと。 【伸膝前転】 【倒立前転】 倒立位からゆっくり前方向に倒れながら脚を前へ送り出し、肘を曲げ、腰と膝は伸ばしたまま回転を始めること。 【跳び前転】 手を後ろから前に振り出しながら両足で踏み切り、空中では頭より足、腰の方が高くなるように屈伸のポーズをつくること。	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。 【伸膝前転】 足がマットに着く瞬間に上体を素早く前屈させること。 【跳び前転】	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。 【伸膝前転】 【倒立伸膝前転】 倒立を経過し、倒れる勢いを利用して起き上がること。

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系接転技群（後転）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期			
校種	小学校					
学年	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			
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動				
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動				
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。			
		[基本的な回転技の例示]	[回転技の例示]			
学習（指導）内容	<p>○ ゆりかご、後ろ転がり、丸太転がりなど ・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がるには、あごとお腹を締め、背中を丸めて順番にマットに着いて転がること。</p> <p>【丸太転がり】 手足を伸ばして、体をまっすぐに伸ばして横向きに回転すること。</p> <p>【ゆりかご】 あごを引き、背中を丸めて転がり、かかとと尻が離れないようにして起き上がること。</p> <p>【後ろ転がり】 背中を丸め、尻－腰－背中－後頭部の順に着いて転がること。</p>	<p>○後転 ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになるには、尻を少し後ろに着いて回転し、手を開いてマットを最後まで押しながら頭を抜くようにすること。</p> <p>【発展技：開脚後転】</p>	<p>○安定した後転 ・後転を連続してするには、回転に入ると同時に足先を素早く進行方向に向けて回転し、起き上がったらかかとでマットを押しすようにして次の回転に入ること。</p> <p>○開脚後転 ・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押して開脚立ちをするには、膝を伸ばしながら脚を開き、手で押して胸を張り、腰を伸ばして立つこと。</p> <p>【発展技：伸膝後転】</p>			
				<p>○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し、回転力を高めるための動き方、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には、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p> <p>【後転】 足を素早く頭の後ろに振り上げ、膝を伸ばしながら回転すること。</p> <p>【開脚後転】 上体の倒しからお腹を締め、脚の勢いによって回転のスピードをつけて、腰をもち上げるように手でマットを押すこと。</p>	<p>○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には、各技のリズムや動作を同じに行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【開脚後転】</p>	<p>○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には、各技のリズムや動作を同じに行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【開脚後転】</p> <p>【伸膝後転】</p>
				<p>・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、手の着き方などの条件を変えて回るには、</p> <p>【終末姿勢を変えた技】 後転から、着かない方の足を進行方向へ引っ張るようにし、もう一方の足で立つこと。（片足後転）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 後転の回転のスピードを生かし、開脚後転に入ること。（後転－開脚後転）</p> <p>【手の着き方を変えた技】 両腕を頭の上で組み、腕で体重を支えて回ること。（頭上で両腕を組む後転）</p>	<p>・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、手の着き方などの条件を変えて回るには、</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 伸膝の姿勢から上体を後ろに倒して回転のスピードをつくり、足がマットに着く前に脚を左右に大きく開き、開脚立ちをすること。（伸膝の姿勢からの開脚後転）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 伸膝の姿勢から開脚後転を行い、開脚立ちの姿勢をしっかりしてから手を前に着き、静かに尻を着きながら後転に入ること。（伸膝開脚後転－後転）</p> <p>【支持の仕方を変えた条件】 肘と腰を素早く伸ばし、足がマットに着く前に腕と体を伸ばしきって腕立て姿勢になること。（後転から後ろに腰を伸ばして正面支持臥）</p>	<p>開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや支持の仕方などの条件を変えて、一連の動きを滑らかに回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p>
				<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【伸膝後転】 上体の倒しから後ろ上方への脚の蹴り上げを行って、回転のスピードをつけ、膝を伸ばして腰をもち上げるようにしながら足を手に引き寄せ、マットを押し放して立つこと。</p> <p>【後転倒立】</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【伸膝後転（全経過伸膝後転）】 伸膝の姿勢から腰を後ろに引き、膝の横で手を着き、手をつくのと同時に上体を後ろに倒して回転のスピードをつけ、膝を伸ばして回転すること。</p> <p>【後転倒立】 腰を後ろに引きながら上体を倒すと同時に、膝を頭の上に引き寄せ、腰を勢いよく上方に素早く伸ばしながら手でマットを押し上げて倒立すること。</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかに回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p> <p>【後転倒立】</p>

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期					
校種	中学校	中学校		高等学校			
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次移行			
領域	B 器械運動		B 器械運動				
内容	(1) マット運動		(1) マット運動				
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うことそれらを構成し演技すること。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。			
	[回転技の例示]	[回転技の例示]	[回転技の例示]	[回転技の例示]			
学習（指導）内容	<p>○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し、回転力を高めるための動き方、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には、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p> <p>【後転】 足を素早く頭の後ろに振り上げ、膝を伸ばしながら回転すること。</p> <p>【開脚後転】 上体の倒しからお腹を締め、脚の勢いによって回転のスピードをつけて、腰をもち上げるように手でマットを押すこと。</p>	<p>○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には、各技のリズムや動作を同じに行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【開脚後転】</p>	<p>○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には、各技のリズムや動作を同じに行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【開脚後転】</p> <p>【伸膝後転】</p>	<p>開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや支持の仕方などの条件を変えて、一連の動きを滑らかに回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p>			
					<p>・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、手の着き方などの条件を変えて回るには、</p> <p>【終末姿勢を変えた技】 後転から、着かない方の足を進行方向へ引っ張るようにし、もう一方の足で立つこと。（片足後転）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 後転の回転のスピードを生かし、開脚後転に入ること。（後転－開脚後転）</p> <p>【手の着き方を変えた技】 両腕を頭の上で組み、腕で体重を支えて回ること。（頭上で両腕を組む後転）</p>	<p>・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動き、手の着き方などの条件を変えて回るには、</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 伸膝の姿勢から上体を後ろに倒して回転のスピードをつくり、足がマットに着く前に脚を左右に大きく開き、開脚立ちをすること。（伸膝の姿勢からの開脚後転）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 伸膝の姿勢から開脚後転を行い、開脚立ちの姿勢をしっかりしてから手を前に着き、静かに尻を着きながら後転に入ること。（伸膝開脚後転－後転）</p> <p>【支持の仕方を変えた条件】 肘と腰を素早く伸ばし、足がマットに着く前に腕と体を伸ばしきって腕立て姿勢になること。（後転から後ろに腰を伸ばして正面支持臥）</p>	<p>開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや支持の仕方などの条件を変えて、一連の動きを滑らかに回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p>
					<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【伸膝後転】 上体の倒しから後ろ上方への脚の蹴り上げを行って、回転のスピードをつけ、膝を伸ばして腰をもち上げるようにしながら足を手に引き寄せ、マットを押し放して立つこと。</p> <p>【後転倒立】</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回るには、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【伸膝後転（全経過伸膝後転）】 伸膝の姿勢から腰を後ろに引き、膝の横で手を着き、手をつくのと同時に上体を後ろに倒して回転のスピードをつけ、膝を伸ばして回転すること。</p> <p>【後転倒立】 腰を後ろに引きながら上体を倒すと同時に、膝を頭の上に引き寄せ、腰を勢いよく上方に素早く伸ばしながら手でマットを押し上げて倒立すること。</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかに回るには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p> <p>【後転倒立】</p>

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系】 【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：回転系ほん転技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械運動		
内容	イ マットを使った運動遊び		ア マット運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようになる。
	イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
		[基本的な倒立技の例示]	[倒立技の例示]
学習(指導)内容	<p>○かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>・手や背中で体を支えている逆立ちをするには、</p> <p>【かえるの足打ち】 手を開いて腕を伸ばし、手と手の間をしっかりと見て、足を上げたときにたたくこと。</p> <p>【壁登り逆立ち】 腕を伸ばして体を支え、手と手の間をしっかりと見て、胸を反らさないようにしながら、足で壁をよじ登っていくこと。</p> <p>【支持での川跳び】 手で体重をしっかりとささえながら、足で蹴って腰を持ち上げること。</p>	<p>○腕立て横跳び越し（発展技：側方倒立回転）</p> <p>・体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動するには、手の着く場所を見ながら手を着いて脚を振り上げ、手で押し放して立つこと。</p> <p>【発展技：側方倒立回転】</p>	<p>○安定した腕立て横跳び越し</p> <p>・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをするには、腕でしっかりと体重を支え、脚を大きく振り上げること。</p> <p>○側方倒立回転（更なる発展技：ロンダート）</p> <p>・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになるには、開始姿勢は前向きで行い、踏み出した足の直線上に最初の手を着き、腰を伸ばして回転すること。</p> <p>○ブリッジ（更なる発展技：倒立ブリッジ）</p> <p>・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジ姿勢になるには、指先を足の方向に向けて耳の横に親指がくるように置き、足を手に近付けて、手元を見たままお腹を高くすること。</p> <p>【発展技：倒立ブリッジ】</p> <p>【発展技：ロンダート】</p>

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校		高等学校	
学年	第1学年及び第2学年		第3学年	入学年次 その次の年次移行
領域	B 器械運動		B 器械運動	
内容	(1) マット運動		(1) マット運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようになる。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に合った技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。
	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うことそれらを構成し演技すること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに安定して行うこと、それらを構成し演技すること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに安定して行うこと、それらを構成し演技すること。
		[回転系の例示]	[回転系の例示]	[回転系の例示]
学習(指導)内容	<p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <p>・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には、進行方向に重心を移動させること。</p> <p>【側方倒立回転】 手はやや遠めに着き、脚の振り上げによって回転力をつけ、足先が遠くを通るように回転すること。</p> <p>【倒立ブリッジ】 脚を振り上げて倒立し、手もとを見たま、体を反らせて足を下ろし、かかとをつけてブリッジの姿勢をとること。</p> <p>【首はねおき】 脚を斜め前上方に投げ出して体を反らし、手を突き放してはねること。</p>	<p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <p>・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には、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【側方倒立回転】</p> <p>【倒立ブリッジ】</p> <p>【首はねおき】</p> <p>【頭はねおき】</p>	<p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <p>・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転するには、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。</p> <p>【側方倒立前転】</p> <p>【側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）】</p> <p>【倒立ブリッジ】</p> <p>【前方倒立回転】</p>	<p>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、一連の動きを滑らかにして回転するには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p>
	<p>・開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組み合わせの動きなどの条件を変えて回転するには、</p> <p>【終末姿勢を変えた技】 2～4歩の助走からポップし、足を強く蹴り側方倒立回転に入り、手を突き放して前方を向いて着地すること。（側方倒立回転前ひねり）</p> <p>【手の着きを変えた技】 2番目に着く手を1/4程度ひねり、手もとを見ながら片足ずつ着地すること。（側方倒立回転1/4ひねり）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 側方倒立回転の終末姿勢を前向きにし、そのまま前転に入ること。（側方倒立回転前転）</p>	<p>・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転するには、</p> <p>【終末姿勢を変えた技】 側方倒立回転で足を振り上げた後、倒立姿勢を通過するとき両足をそろえて着地すること。（両足着地の側方倒立回転1/4ひねり）</p> <p>【支持の仕方を変えた技】 脚の振り上げを勢いよく行い、踏み出した足と同じ側の片手でしっかりと支え、マットを押し放して立つこと。（片手側方倒立回転）</p> <p>【組み合わせの動きを変えた技】 しゃがみ立ちで手を着き、腰をもち上げて、手の間に後頭部を着き、足はマットの近くに残しておくことがある。肩が着くと同時に、体を曲げて反動をとり、一気にはねること。（前転一首はね起き）</p>	<p>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、一連の動きを滑らかにして回転するには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p>	
		[回転系の例示]	[回転系の例示]	[回転系の例示]
学習(指導)内容	<p>・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には、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）】 両手を上げてポップし、片足を振り上げながら片手ずつ手を着け、最後までマットを見るようにし、両手でマットを押し放すこと。</p> <p>【前方倒立回転】 脚を振り上げて倒立し、手もとを見たま、体を反らせて足を下ろし、足が着いたら、腰を前に移動させながら立ち上がること。</p> <p>【前方倒立回転跳び】</p> <p>【頭はねおき】 両手をマットに着け、手の前方に前頭部を着け、腰の伸ばしと手の押し放しを同調させてはねること。</p>	<p>・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には、基本的な技で身に付けた順次接触や回転力を高める動きをしっかりと行いながら、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方を変えていくこと。</p> <p>【側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）】</p> <p>【前方倒立回転】</p> <p>【前方倒立回転跳び】 両手を上げてポップし、両脚を勢いよく振り上げながら着手し、手でマットを突き放し、空中で体を反らして伸身のポーズをとるようにすること。</p>	<p>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして回転するには、順次接触や回転力を高める動きで開始姿勢から終末姿勢まで途切れず行うこと。</p> <p>【前方倒立回転跳び】</p>	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（マットを使った運動遊び）、器械運動（マット運動）：巧技系平均立ち技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	
内容	イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようになる。
	イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えてのからだの保持や回転をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。	ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
		[基本的な倒立技の例示]	[倒立技の例示]
巧技系平均立ち技群 学習（指導）内容	○背支持倒立（首倒立） ・手や背中で体を支えているような逆立ちをするには、 【背支持倒立（首倒立）】 腰と足先が一直線になるように高くもち上げ、手で腰を支えてポーズをとること。	○壁倒立 ・体を振り下ろして両手を着くとともに脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ逆さ姿勢になるには、腕を伸ばして体重を支え、手と手の間を見ること。 *頭と腰を壁に着けると支えやすい。 【発展技：補助倒立】 【発展技：頭倒立】 【発展技：ブリッジ】	○安定した壁倒立 ・体をまっすぐにした壁倒立をして静止するには、肩幅に手を着き、足首と腰を伸ばすこと。 ○補助倒立 ・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止するには、マットを見たまま脚を振り上げ、手でしっかりと支え、体をまっすぐに伸ばすこと。 ○頭倒立 ・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立をするには、両手と頭頂部が二等辺三角形となるようにマットに着いて倒立をすること。 【発展技：倒立】

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校	高等学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次移行	
領域	B 器械運動		B 器械運動	
内容	(1) マット運動		(1) マット運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	
	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うことそれらを構成し演技すること。	ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに安定して行うこと、それらを構成し演技すること。	
	[巧技系の例示]	[巧技系の例示]	[巧技系の例示]	
巧技系平均立ち技群 学習（指導）内容	○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） ・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、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止するには、開始時からお腹と尻を締め、接地している手や足で床を押すようにすること。 【片足平均立ち】 マットを押すように足の指に力を入れ、膝とつま先、腕を伸ばすこと。 【補助倒立】 指先でマットを押し、腕、腰、膝、つま先を伸ばすこと。 【頭倒立】 しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ、脚の内側に力を入れて伸ばし、三点で倒立すること。	○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） ・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、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止するには、前の技の方向やスピードを調整して、体を締めたり、手や足を使ったりすること。 【片足平均立ち】 【補助倒立】 【倒立】	○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） ・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静止するには、前の技の方向やスピードを調整して、体を締めたり、手や足を使ったりすること。 【片足正面水平立ち】 【Y字バランス】 【倒立】	○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして静止するには、開始時からお腹と尻を締め、接地している手や足で床を押すようにすること。
	・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止するには、 【姿勢を変えた技】 両足をそろえ、膝、つま先を伸ばし、お腹を落とさないよう腹筋に力を入れること。（V字バランス） 【体の向きを変えた技】 上体を右側に倒し、右手は右斜め上に上げ、左足が一直線になるように上げること。（右足支持の片足側面立ち）	・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止するには、 【姿勢を変えた技】 胸を張り、両腕を後ろに引っ張るようにバランスをとること。（スワンバランス） 【体の向きを変えた技】 上体を右側に倒し、左手は左斜め上に上げ、視線は右手の先を見るようにして、手足が一直線になるよう引っ張るようにすること。（右足支持の手足を斜め横にした側面片足立ち）	姿勢、体の向きなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして静止するには、開始時からお腹と尻を締め、接地している手や足で床を押すようにすること。	・学習した基本的な技の条件を發展させて、一連の動きを滑らかにして静止するには、開始時からお腹と尻を締め、接地している手や足で床を押すようにすること。
	【Y字バランス】 上げた脚と支え脚をしっかりと伸ばし、胸を開き両腕を斜め上に引き上げること。 【片足正面水平立ち】 後ろに上げている脚のつま先を伸ばして水平にし、体を反らせること。 【倒立】 背伸びをするように手で押し上げること。	【Y字バランス】 【片足側面水平立ち】 体を真横に倒し、腕・体・脚が水平になるようにし、手足を引っ張るようにしてバランスをとること。 【倒立ひねり】 倒立の姿勢から、向く方向の腕を上側に動かし、反対側の腕をその腕にそろえるようにすること。	【片足側面水平立ち】 【倒立ひねり】	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（鉄棒を使った運動遊び）、器械運動（鉄棒運動）：支持系前方支持回転技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期	
校種	小学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	
内容	ウ 鉄棒を使った運動遊び	イ 鉄棒運動	
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 ウ 支持しての上がり下り、ぶら下がりがりや易しい回転をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようになる。 イ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。	
支持系 前方支持回転	○跳び上がりや跳び下り ・跳び上がって支持するには、手首を返して腕を伸ばすこと。 ・支持から跳び下りには、腕を伸ばして突き放すこと。 ○易しい回転 ・支持の姿勢から前に回って下りるには、ゆっくりに前体を倒し、逆さ（ふとん干しの姿勢）になったら鉄棒の握り方を変えて、回ること。 ・両手でぶら下がって前後に足抜き回りをするには、足の裏で地面を蹴り、ももを引きつけて後ろに回ること。続けて手を離さないで、つま先で蹴って前に回り、ゆっくりに着地すること。	○前回り下り ・鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地するには、お腹と足を鉄棒から離さないようにしてゆっくりに回ること。 ○転向前下り（発展技：片足踏み越し下り） ・前後開脚の支持姿勢から前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地するには、鉄棒の上に乘せた片足でバランスをとりながら重心をすべて逆手の方にかけて、鉄棒を越すこと。 【発展技：片足踏み越し下り】	○安定した前回り下り ・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りるには、前に大きく倒れ、ももでかかって回転し、鉄棒を押して下りること。 ○安定した転向前下り ・前後開脚の支持姿勢から脚を抜いて側方に着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りるには、重心のかけかたと足のはね上げをタイミングよく行うこと。 ○片足踏み越し下り ・片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ踏み込みながら順手を離して下りるには、前に乗り出すようにして腰を引き上げること。
	○かかえ込み回り（発展技：前方支持回転、後方支持回転） ・鉄棒上での支持姿勢から上体を前方（後方）に振り出し、手で脚を抱え込んで回転するには、脇をしめてももを持つようにし、お腹を鉄棒に巻きつけるようにすること。 【発展技：前方支持回転】	【基本的な支持回転技の例示】 ○かかえ込み回り（発展技：前方支持回転、後方支持回転） ・鉄棒上での支持姿勢から上体を前方（後方）に振り出し、手で脚を抱え込んで回転するには、脇をしめてももを持つようにし、お腹を鉄棒に巻きつけるようにすること。 【発展技：前方支持回転】	【支持回転技の例示】 ○安定したかかえ込み回り ・かかえ込み回りを連続するには、背中を伸ばして回転半径を長くし、前方ではかかとでこぐように、後方では足を蹴り上げる感じで回転を加速させ、回転の終了時に足を伸ばすこと。
	○膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり） ・片膝を鉄棒に掛け、他方の脚を前後に大きく振動させ、振動に合わせて手首を返し鉄棒に上がるには、膝を伸ばして振動を大きくし、その勢いを生かして、鉄棒の上に乗り出すようにすること。 【発展技：膝掛け上がり】 【発展技：前方片膝かけ回転】	【基本的な上がり技の例示】 ○膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり） ・片膝を鉄棒に掛け、他方の脚を前後に大きく振動させ、振動に合わせて手首を返し鉄棒に上がるには、膝を伸ばして振動を大きくし、その勢いを生かして、鉄棒の上に乗り出すようにすること。 【発展技：膝掛け上がり】 【発展技：前方片膝かけ回転】	【上がり技の例示】 ○安定した膝掛け振り上がり ・少ない振動で片膝掛け振り上がりをするには、大きく振り上げた足の振動を生かし、タイミングよく手首の返しを行うこと。
	○前方片膝掛け回転 ・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻るには、逆手でしっかりと支え、上体は前の方に向かって遠くへ振り下ろすこと。	○前方片膝掛け回転 ・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻るには、逆手でしっかりと支え、上体は前の方に向かって遠くへ振り下ろすこと。	○前方片膝掛け回転 ・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻るには、逆手でしっかりと支え、上体は前の方に向かって遠くへ振り下ろすこと。

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	
領域	B 器械運動	B 器械運動	
内容	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	
学習指導要領	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。 イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。	
支持系	〈支持系の例示〉○前方支持回転技群（支持姿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、再び支持姿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には、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行い、回転の初めから終わりまで途切れずに行うこと。 【転向前下り】 ・ももの付け根付近で支えてバランスをとり、足のはね上げと同時に鉄棒を押して横向きに下りること。 【踏み越し下り】 鉄棒にかけた方の足で鉄棒をけりながら、体が水平になるように鉄棒を越し、手は鉄棒を長く押しながらかつ横向きに下りること。 【前方かかえ込み回り】 ・膝を曲げながら脚部で回転力をつけ、両手でももを引き寄せながら上体を回転させること。 【前方支持回転】 ・支持姿勢からあごを前につきだすように背中を伸ばし、遠くへ倒れるように上体を振り下ろし、回転半径を長くして回り始めること。 【膝かけ振り上がり】 ・足の振動に合わせて、脇を締めて手首を返し、鉄棒を下に押えてあがること。 【膝かけ上がり】 ・鉄棒の下を走り込み、脚を振り上げて膝掛け姿勢になるとともに、振れ戻りの勢いを利用して鉄棒に上がること。 ・前振りから足入れは一気にに行い、足の振り腕の引き寄せによって肩の動きを大きくして勢いをつけること。 【前方膝かけ回転】 ・逆手でしっかりと支え、上体を前の方に向かって振り下した勢い回転し、上がる時は膝の裏で鉄棒をはさむようにすること。	〈支持系の例示〉○前方支持回転技群（支持姿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、再び支持姿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には、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。 【踏み越し下り】 【支持跳び越し下り】 【前方支持回転】 【膝かけ上がり】 【ももかけ上がり】 【前方膝かけ回転】 【前方ももかけ回転】	〈支持系の例示〉○前方支持回転技群（支持姿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には、各技のリズムや動作を同じにして行い、前の技や次の技に合わせた姿勢をとること。 【踏み越し下り】 【支持跳び越し下り】 【前方支持回転】 【膝かけ上がり】 【ももかけ上がり】 【前方膝かけ回転】 【前方ももかけ回転】
	・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には、 【終末姿勢を変えた技】 正面支持から片方の足を前に出し、ひねってから反対の足を後ろに回して正面支持の姿勢をとること。（足入れから向き換え） 【組合せの動きを変えた技】 膝掛け上がりで鉄棒上に上がったとき、腕で鉄棒を押し、しっかりと止まるように安定させてから下り技に移るようにすること。（膝かけ上がり→転向前下り） 【握り方を変えた技】 手の外側に膝をかけ、振り足を十分に使って回転すること。（前方外かけ回転）	・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には、 【開始姿勢を変えた技】 両足踏み切りで振り出し、足を入れて膝をかけること。（振りを使って膝掛け上がり） 【組合せの動きを変えた技】 踏み越し下りの前は、肩を前に乗り出し、腰を引き上げること。（前方支持回転→踏み越し下り） 【握り方を変えた技】（手を組んで膝掛け回転）	・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、一連の動きを滑らかにして前方に回転するには、 【開始姿勢を変えた技】 両足踏み切りで振り出し、足を入れて膝をかけること。（振りを使って膝掛け上がり） 【組合せの動きを変えた技】 踏み越し下りの前は、肩を前に乗り出し、腰を引き上げること。（前方支持回転→踏み越し下り） 【握り方を変えた技】（手を組んで膝掛け回転）
	・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には、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行うこと。 【前方伸膝支持回転】 膝を伸ばし、手で鉄棒を押すようにして回転すること。 【支持跳び越し下り】 片逆手で逆手に体重を乗せ、体を前に倒しながら脚を後ろに振り上げて跳び越すこと。 【前方ももかけ回転】 逆手で支持し、かけた方の脚を伸ばし、ももの裏で鉄棒を押すようにすること。 【ももかけ上がり】 足を前に踏み込み、触れ戻りに合わせて片足を一気にもの裏（つけ根）まで足を入れ、上昇局面では、鉄棒と膝をしっかりとかけ、脇を締め、手首を返して鉄棒を下に押さえて上がること。 * 膝かけ上がりとはほぼ同様 【け上がり】 足を前に踏み込み、肩角度を十分に開いて振り、振れ戻りに合わせて腰を曲げ、足首からすねをのあたりを鉄棒にぶつけるように引き寄せること。上昇局面では、体の前面から鉄棒を離さないようにして脇を締め、鉄棒を下に押さえ、上体を前に乗り出しながら最後は手首を返すこと。	・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には、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行い、回転の初めから終わりまで途切れずに行うこと。 【前方伸膝支持回転】	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして前方に回転するには、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行い、回転の初めから終わりまで途切れずに行うこと。 【前方伸膝支持回転】 【伸膝支持跳び越し下り】 【前方両膝かけ回転】 【け上がり】
	【発展技：もも掛け上がり】		

【B 器械・器具を使つての運動遊び（鉄棒を使った運動遊び）、器械運動（鉄棒運動）：支持系後方支持回転技群】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械運動		
内容	ウ 鉄棒を使った運動遊び	イ 鉄棒運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ウ 支持しての上がり下り、ぶら下がりがや易い回転をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 イ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 イ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
支持系 後方支持回転	<p>○跳び上がりや跳び下り ・跳び上がって支持するには、手首を返して腕を伸ばすこと。 ・支持から跳び下りするには、腕を伸ばして突き放すこと。</p> <p>○易しい回転 ・支持の姿勢から前に回って下りするには、ゆっくりと前に体を倒し、逆さ（ふとん干しの姿勢）になったら鉄棒の握り方を変えて、回ること。</p> <p>・両手でぶら下がって前後に足抜き回りをするには、足の裏で地面を蹴り、ももを引きつけて後ろに回ること。続けて手を離さないで、つま先で蹴って前に回り、ゆっくりと着地すること。</p>	<p>[基本的な上がり技の例示]</p> <p>○補助逆上がり（発展技：逆上がり） ・補助具を利用した易しい条件のもとで、足の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒にあがるには、足を斜め前に踏み込み、足のつけ根あたりを鉄棒に持つてくるように振り上げて回転に入り、頭の起こしと手首の返しを合わせて支持姿勢になること。</p> <p>【発展技：逆上がり】</p> <p>[基本的な支持回転技の例示]</p> <p>○かかえ込み回り（発展技：前方支持回転、後方支持回転） ・鉄棒上での支持姿勢から上体を後方（前方）に振り出し、手で脚を抱え込んで回転するには、脇をしめてももを持つようにし、お腹を鉄棒に巻きつけるようにすること。</p> <p>○後方片膝かけ回転（発展技：前方片膝かけ回転） ・前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻るには、背中を遠くに振り下ろし、頭部が大きな円を描くように肘を伸ばして回転し、回転の勢いを生かして、手首の返しをタイミングよく行うこと。</p> <p>【発展技：後方支持回転】</p> <p>[基本的な下り技の例示]</p> <p>○両膝掛け倒立下り（発展技：両膝掛け振動下り） ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りるには、鉄棒の真下より前に手をつくこと。</p> <p>【発展技：両膝掛け振動下り】</p>	<p>[上がり技の例示]</p> <p>○安定した補助逆上がり ・補助具を利用して、連続して逆上がりをするには、順手で鉄棒を握り、すぐにお腹を鉄棒に着けること。</p> <p>○逆上がり ・足の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上るには、腹部が鉄棒にかかったと同時に背中から起き上がること。</p> <p>[支持回転技の例示]</p> <p>○安定した後方片膝掛け回転 ・後方片膝掛け回転を連続して行うには、起き上がるときはももと胸を近づけ、起き上がりと同時に再度腕・腰を伸ばして回転力をつけること。</p> <p>○後方支持回転 ・支持姿勢から体を後方に勢いよく倒して腹部を鉄棒に引き寄せて回転し、支持姿勢に戻るには、支持姿勢で足を軽く振り上げ、足の振り込みに合わせて一気に背中を後方に倒すこと。</p> <p>[下り技の例示]</p> <p>○安定した両膝掛け倒立下り ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離し倒立して着地するまで、一連の動きとしてスムーズに下りるには、倒立姿勢になったときには、腕を伸ばし、両足を揃えて鉄棒から足を外すこと。</p> <p>○両膝掛け振動下り ・鉄棒に両膝を掛けて両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切り変わる所で膝を鉄棒から外して下りるには、腕の振りを積極的に使い、足が鉄棒から放れないように腰を伸ばし、目の前の具体物（校舎や樹木等）を見るように視線を前に向け、振りを大きくして下りること。</p>
	<p>基本的な技</p> <p>【逆上がり】 足の振り上げ、蹴り、腕の引き寄せ（脇の締め）、上体の後方への倒しを同時に行うこと。</p> <p>【膝かけ振り逆上がり】 振った脚の勢いを利用すること。 【後方膝かけ回転】 前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻る。また、背中を斜め下方向に倒し、真下でしっかりと肩を回転させ、足先が遠くを通り弧を描くようにし、足を振った勢いを生かして回転すること。</p> <p>【後方支持回転】 足の振り込みに合わせて、脇を締めながら背中を倒すこと。</p> <p>【後ろ振り跳びひねり下り】 支持振動でタイミングをとり、足の後方への振り上げと同時に、親指の付け根あたりで鉄棒を突き放し、ひねって着地すること。</p>	<p>支持系</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p>	
	<p>条件を変えた技</p> <p>【終末姿勢を変えた技】 軸手の押しとタイミングを合わせ、1回ひねって着地すること。（後ろ跳び1回ひねり下り）</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 しっかりと後方に倒れ頭が遠くを通るように回転し、起き上がる時は縮んで起き上がるようにすること。（後方両膝かけ回転）</p> <p>【組合せの動きを変えた技】（後方両膝掛け回転－両膝掛け振動下り）</p>	<p>条件を変えた技</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 両足を同時に踏み切り、腕の力で体を上に引き上げること。（両足踏み切り逆上がり）</p> <p>【組合せの動きを変えた技】（後方膝かけ回転－後ろ振り跳びひねり下り）</p>	
	<p>発展技</p> <p>・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には、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行うこと。 【後方伸膝支持回転】 膝、つま先を伸ばし、脚を締めて回転すること。 【後方浮き支持回転】 回転を加速させ、鉄棒に触れないで回転し、後ろに跳び下るときに胸をへこませるようにすること。 【棒下振り出し下り】 支持振動から足首を鉄棒の近くに引き寄せながら、さなかを斜め下に倒し、肩の回転に合わせて足先を斜め上方に振り込み、腰を伸ばしながら手を放すこと。 【後方ももかけ回転】 ・後方片膝掛け回転の要領で、鉄棒にももを掛けて回転すること。</p>	<p>発展技</p> <p>・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には、同じ体のリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 【後方支持回転】 【後方伸膝支持回転】 【棒下振り出し下り】 【後ろ振り跳びひねり下り】 【後方膝かけ回転】 【後方ももかけ回転】</p> <p>【後方浮き支持回転】 【足裏支持棒下振り出し下り】</p> <p>【後方両膝かけ回転】 【背面後方け上がり】</p>	

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校	高等学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次移行
領域	B 器械運動		B 器械運動
内容	イ 鉄棒運動		イ 鉄棒運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。 イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかにすること、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかにすること、それらを構成し演技すること。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかにすること、それらを構成し演技すること。
支持系	<p>基本的な技</p> <p>【逆上がり】 足の振り上げ、蹴り、腕の引き寄せ（脇の締め）、上体の後方への倒しを同時に行うこと。</p> <p>【膝かけ振り逆上がり】 振った脚の勢いを利用すること。 【後方膝かけ回転】 前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻る。また、背中を斜め下方向に倒し、真下でしっかりと肩を回転させ、足先が遠くを通り弧を描くようにし、足を振った勢いを生かして回転すること。</p> <p>【後方支持回転】 足の振り込みに合わせて、脇を締めながら背中を倒すこと。</p> <p>【後ろ振り跳びひねり下り】 支持振動でタイミングをとり、足の後方への振り上げと同時に、親指の付け根あたりで鉄棒を突き放し、ひねって着地すること。</p>	<p>支持系</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p>	<p>支持系</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p> <p>○後方支持回転技群（支持姿勢から後方に回転する）</p>
	<p>条件を変えた技</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 両足を同時に踏み切り、腕の力で体を上に引き上げること。（両足踏み切り逆上がり）</p> <p>【組合せの動きを変えた技】（後方膝かけ回転－後ろ振り跳びひねり下り）</p>	<p>条件を変えた技</p> <p>【開始姿勢を変えた技】 両足を同時に踏み切り、腕の力で体を上に引き上げること。（両足踏み切り逆上がり）</p> <p>【組合せの動きを変えた技】（後方膝かけ回転－後ろ振り跳びひねり下り）</p>	
	<p>発展技</p> <p>・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には、回転の勢いを生かして手首の返しをタイミングよく行うこと。 【後方伸膝支持回転】 膝、つま先を伸ばし、脚を締めて回転すること。 【後方浮き支持回転】 回転を加速させ、鉄棒に触れないで回転し、後ろに跳び下るときに胸をへこませるようにすること。 【棒下振り出し下り】 支持振動から足首を鉄棒の近くに引き寄せながら、さなかを斜め下に倒し、肩の回転に合わせて足先を斜め上方に振り込み、腰を伸ばしながら手を放すこと。 【後方ももかけ回転】 ・後方片膝掛け回転の要領で、鉄棒にももを掛けて回転すること。</p>	<p>発展技</p> <p>・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には、同じ体のリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 【後方支持回転】 【後方伸膝支持回転】 【棒下振り出し下り】 【後ろ振り跳びひねり下り】 【後方膝かけ回転】 【後方ももかけ回転】</p> <p>【後方浮き支持回転】 【足裏支持棒下振り出し下り】</p> <p>【後方両膝かけ回転】 【背面後方け上がり】</p>	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（鉄棒を使った運動遊び）、器械運動（鉄棒運動）：懸垂系懸垂技群】

段階 校種	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
	小学校		
学年	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
領域	B 器械・器具を使つて		B 器械運動
内容	ウ 鉄棒を使った		イ 鉄棒運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
	ウ 支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をすること。	イ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。	イ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
懸垂系 懸垂	<p>○ぶら下がり</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手でぶら下がって振動するには、鉄棒をしっかり握り、あごとお腹を締めて体を前後に振ること。 片膝をかけて振動するには、順手で握り、片膝を鉄棒にかけ、振り足の膝を伸ばして前後に振ること。 腹をかけてのぶら下がりをするには、両手で鉄棒を握っているところから始め、腰と膝を曲げて鉄棒にひっかけて、手離してもできるようにすること。 		
	<p>基本的な技</p> <p>【振動の仕方】 前への振り下ろしでは、腰を軽く曲げて足先を先行させ、真下に至るまでに徐々に体を反らせて、後ろへの振り下ろしでは背中を先行させ、足を振り上げるとともに、肩を真上に引き上げること。</p> <p>【握り方】 前振りでは、握りを深くし、後ろ振りでは肩の引き上げと同時に、握り換えて深く握り直すこと。</p> <p>【滑らかに安定した振動】 同じ体のリズムや動作で行い、前の技や次の技につながるような終末姿勢をとること。</p> <p>【懸垂振動（順手・逆手）】</p> <p>【後ろ振り跳び下り】 握りを深くして前にスイングし、後ろから肩を素早く上げ、体がまっすぐに立ってから鉄棒を押し離し、着地姿勢をとること。</p>		
	<p>条件を変えた技</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、 【組合せの動きを変えた技】（懸垂振動－後ろ振り下り） 【握り方を変えた技】 反動をつけて、手を持ち換えること。（反動による手の握り換え） <p>発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、 【懸垂振動ひねり】 前への振り下ろしで真下を通り過ぎたあたりからひねりに入り、片逆手で前に振り、足が一番前に振り上がったときに逆手に持ち換えること。後ろ振りでは肩を上へ引き上げ、順手に持ち換えること。 【前振り跳び下り】 振り下ろしから足先を斜め上方に振り上げ、足を下に押さえるようにして、一気に胸を突き出して体を反り、親指で鉄棒をはじくように手を後ろに押し放すこと。着地は前を見ること。 		

段階 校種	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
	中学校	第3学年	高等学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	
領域	B 器械運動		B 器械運動	
内容	イ 鉄棒運動		イ 鉄棒運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	
	イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。	イ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。	
懸垂系	<p>〈懸垂系の例示〉○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には、 【振動の仕方】 前への振り下ろしでは、腰を軽く曲げて足先を先行させ、真下に至るまでに徐々に体を反らせて、後ろへの振り下ろしでは背中を先行させ、足を振り上げるとともに、肩を真上に引き上げること。 【握り方】 前振りでは、握りを深くし、後ろ振りでは肩の引き上げと同時に、握り換えて深く握り直すこと。 【滑らかに安定した振動】 同じ体のリズムや動作で行い、前の技や次の技につながるような終末姿勢をとること。 【懸垂振動（順手・逆手）】 【後ろ振り跳び下り】 握りを深くして前にスイングし、後ろから肩を素早く上げ、体がまっすぐに立ってから鉄棒を押し離し、着地姿勢をとること。 		<p>〈懸垂系の例示〉○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には、同じ体のリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 	<p>〈懸垂系の例示〉○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には、同じ体のリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 【懸垂振動】（順手・片逆手） 【後ろ振り跳び下り】 【懸垂振動ひねり】 【前振り跳び下り】
	<p>条件を変えた技</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、 【握り方を変えた技】 両手順手前振りでも前に振れきったときに片方の手を逆手に持ちかえること。（両順手前振りから片逆手に持ち換え） 		<p>【握り方を変えた技】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手順手前振りでも前に振れきったときに片方の手を逆手に持ちかえること。（両順手前振りから片逆手に持ち換え） 	<ul style="list-style-type: none"> 組合せの動きや握り方などの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして体を前後に振るには、膝を伸ばして足先が遠くを通るように前方に振り、後方に振るときは鉄棒を押えるようにすること。
	<p>発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、 【懸垂振動ひねり】 前への振り下ろしで真下を通り過ぎたあたりからひねりに入り、片逆手で前に振り、足が一番前に振り上がったときに逆手に持ち換えること。後ろ振りでは肩を上へ引き上げ、順手に持ち換えること。 【前振り跳び下り】 振り下ろしから足先を斜め上方に振り上げ、足を下に押さえるようにして、一気に胸を突き出して体を反り、親指で鉄棒をはじくように手を後ろに押し放すこと。着地は前を見ること。 		<p>【懸垂振動ひねり】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにしてひねったり跳び下りたりするには、手の握り返しや離しを体の振動に合わせてタイミングよく行うこと。 <p>【後方後ろ振り上がり】 体の振動を利用して、後方に振ったときに、腰から上がるように鉄棒を下に押して上がること。</p>	<p>【前振り跳び下り】</p>

【B 器械運動（平均台運動）：体操系】

段階		多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種		中学校	高等学校	
学年		第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次
領域		B 器械運動		器械運動
内容		ウ 平均台運動		ウ 平均台運動
学習指導要領の内容		(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにす	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。
		ウ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかにを行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。	ウ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。	ウ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかにを行うこと、それらを構成し演技すること。
歩走グループ	基本的な技	<p>〈体操系の例示〉○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動するには、 【足の動かし方】つま先を伸ばし、足の内側が台の側面をこするように足を振り出し、つま先で台を確かめてからかかとを下ろすこと。 【重心の乗せ方】頭部は常に平均台の鉛直線上に保持し、かかとを下ろすときに重心を進行方向へバランスよく移動すること。 【滑らかな移動】背筋を伸ばしてお腹を締め、姿勢を真っ直ぐ保ちながら、進行方向に重心を移動させること。 <p>【前方歩・後方歩】 肩および腕の位置は左右均等にし、どちらかの足が常に台上に接しながら、腰、背筋を伸ばして歩くこと。</p>	<p>〈体操系の例示〉○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動するには、同じからだのリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 <p>【前方歩・後方歩】</p>	<p>〈体操系の例示〉○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）</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移動するには、同じからだのリズムや動作で行い、次の技につながるような終末姿勢をとること。 <p>【前方歩・後方歩】 【前方ツーステップ】【前方走】</p>
	条件を変えた技	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動するには、 【姿勢を変えた技】足の指で台をしっかりとつかみ、顔は正面を向いたまま、踏み出した足に体重を移動しながら一歩一歩進むこと。（横歩き） 【動きのリズムを変えた技】伸び上がったときに、膝を伸ばしてつま先立ちになり、膝のはずみをリズムカルに行うこと。（はずみ歩き） 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動するには、 【姿勢を変えた技】台上にしゃがみ立ちになり、そのポーズを保ちながら前歩きをすること。（しゃがみ立ちで前歩き） 【動きのリズムを変えた技】踏み切った足を空中局面で踏み換えながら大きく振り上げ、その足で着台すること。（ギャロップ） 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして移動するには、 背筋を伸ばしてお腹を締め、姿勢を真っ直ぐ保ちながら、進行方向に重心を移動させること。
	発展技	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、台上を移動するには、瞬時に空中局面を取り入れること。 <p>【前方走】 体の上下動を最小限にし、着台と踏み切りをリズムカルに行うこと。 【前方ツーステップ】【後方ツーステップ】 進行方向の足の裏全体で踏み切り、空中で足を踏みかえること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動するには、背筋を伸ばしてお腹を締め、姿勢を真っ直ぐ保ちながら、空中局面を取り入れること。 <p>【前方走】 【前方ツーステップ】 【後方ツーステップ】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして移動するには、背筋を伸ばしてお腹を締め、姿勢を真っ直ぐ保ちながら、進行方向に重心を移動させること。 <p>【ギャロップ】 足の裏全体で、踏み切りと着台をリズムカルに行い、空中では両足を揃えること。</p> <p>【スキップ】 左右のホップをリズムカルに行い、跳躍と膝の引き上げを連動させること。 【後方ツーステップ】</p>
	基本的な技	<p>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍するには、 【跳び上がりの踏み切りの仕方】足の振り上げと踏み切りを同調させること 【台上での踏み切りの仕方】上半身を使い、足の裏全体で踏み切ること。 【着地の仕方】足首と膝でうまく衝撃を吸収しながら着地をすること。 【滑らかな跳躍】上半身をつかって軸をぶらさないようにすること。 <p>【台上へ跳び上がる】 足の振り上げと踏み切りを同調させ、振り上げた足を確実に台に乗せてから、その上に重心を乗せること。</p> <p>【伸身跳び（両足踏切）】 はっきりとした伸身姿勢をみせ、足を前後にずらして安定した着台を行うこと。</p> <p>【開脚跳び（片足踏切）】 はっきりとした前後開脚を見せ、足首と膝でうまく衝撃を吸収し、着台時に上半身がふらつかないようにすること。</p> <p>【台上から跳び下りる】 空中で着地位置を確認し、膝の屈伸を使って、着地の衝撃を和らげ足裏全体で着地すること。</p>	<p>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの動き方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍するには、同じ体のリズムや動作で行い、次の技の開始姿勢につながるよう、踏み切りや着地の勢いを調整すること。 <p>【伸身跳び（両足踏切）】</p> <p>【開脚跳び（片足踏切）】</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跳躍するには、同じ体のリズムや動作で行い、次の技の開始姿勢につながるよう、踏み切りや着地の勢いを調整すること。 <p>【伸身跳び（両足踏切）】【かかえ込み跳び】【開脚跳び下り】【かかえ込み跳び下り】</p> <p>【開脚跳び】【前後開脚跳び】【片足踏み切り跳び上がり】【支持跳び上がりしゃがみ立ち（両足踏み切り）】</p>
条件を変えた技	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍するには、 【姿勢を変えた技】平均台の横側に立ち、両手を台上に着き、ジャンプして片足を台上の乗せ、1/4ターンしながら立ち上がること。（横向き跳び上がり縦向きしゃがみ立ち） 空中で大きく体を伸ばし、足の裏全体で着地すること。（伸身下り） 頭的位置をまっすぐに保ち、胸を張り、視線は前に向けて、空中で伸身ポーズをはっきり示すこと。（伸身跳びで足を踏みかえる） 【組合せの動きを変えた技】（ツーステップー両足伸身跳び） 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍するには、 【姿勢を変えた技】踏み切りと支持のタイミングを合わせ、支持手の押し放しを用いて立つこと。（片手支持跳び上がり） 片足踏み切りで他の足を前に振り上げ、踏み切った足で振り上げた足をたたき、踏み切り足で着台すること。（交差跳び） 両手と片膝を台上に着き、着いていない方の足を大きく後ろへ振り上げ、両足を揃えて下りること。（下向き下り） 【組合せの動きを変えた技】片手支持跳び上がりで台上に上がったら、上がりからのリズムを断ち切ることなく素早く立ち上がり、1歩踏み出して、空中で素早く足を入れ替えて跳ぶこと。（片足踏み切り支持上がりーねこ跳び） 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして跳躍するには、上半身をつかって軸をぶらさないようにすること。 	
発展技	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、跳躍するには、足の裏全体で踏み切り、姿勢を変えること。 <p>【かかえ込み跳び】 膝を胸に引きつけるようにかかえ込むこと。</p> <p>【開脚跳び下り】 左右の脚の高さが同じになるように跳び、膝やつま先を伸ばすこと。</p> <p>【かかえ込み跳び下り】 膝を胸に引きつけるようにかかえ込んで跳び下りること。</p> <p>【片手支持跳び上がり】 踏み切りと支持のタイミングを合わせ、支持手の押し放しを用いて立つこと。</p> <p>【前後開脚跳び】 前足を高く振り上げ、それを保ちながら後ろ足を振り上げ、空中で前後開脚のポーズを示した後、着台のときには、できるだけ早く後ろ足を引き寄せて片足着台の時間を短くすること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳躍するには、踏み切りと空中姿勢にメリハリをつけること。 <p>【かかえ込み跳び】【開脚跳び下り】【かかえ込み跳び下り】【前後開脚跳び】</p> <p>【片足踏み切り跳び上がり】 足の裏全体で踏み切り、振り上げた足を確実に台に乗せてから、その上に重心を乗せること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳躍するには、上半身をつかって軸をぶらさないようにすること。 <p>【伸身跳び1/2ひねり】 上半身を使って真上に跳び、空中で1/2ひねること。</p> <p>【交差跳び】 空中で脚を交差させること。</p> <p>【支持跳び上がり開脚立ち（両足踏切）】 跳び上がり、腰を高く持ち上げるようにし、開脚して台に乗ること。</p>	

【B 器械運動（平均台運動）：バランス系】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校		高等学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年	入学年次	その次の年次移行
領域	B 器械運動			器械運動	
内容	ウ 平均台運動			ウ 平均台運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。			(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	
	ウ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。			ウ 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。	
バランス系	ポーズ	基本的な技	[バランス系の例示]○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） ・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、台上でポーズをとるには、 【姿勢の保ち方】支点をしっかり台に着け、肩の力を抜き、つま先や手先を伸ばして、お腹と尻を締めること。 【バランスの崩れの復元の仕方】両手を動かし、立ち直り反射を利用すること。 【立ちポーズ（片足・両足）】 【座臥・支持ポーズ】	[バランス系の例示]○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） ・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には、前の技の方向やスピードを調整して、体を締めたり、手や足を使ったりすること。 【立ちポーズ（片足・両足）】 【座臥・支持ポーズ】	[バランス系の例示]○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） ・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ポーズをとるには、前の技の方向やスピードを調整して、体を締めたり、手や足を使ったりすること。 【片足水平バランス】 【V字ポーズ】 【片膝立ち水平支持ポーズ】
		条件を変えた技	・姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとるには、 背筋を伸ばして、正しい姿勢を保持し、脚を内側に締めるようにすること。（しゃがみ立ち）	・姿勢の条件を変えてポーズをとるには、 2足長に前後開脚し、前膝を軽く曲げ、両手は後ろに引くこと。（縦向き両足立ちの変形ー前後開脚立ちー）	・姿勢の条件を変えて、一連の動きを滑らかにしてポーズをとるには、腕の位置を左右均等に保ち、浮き脚を徐々にあげていくこと。
		発展技	・学習した基本的な技を発展させて、台上でポーズをとるには、 【片足水平バランス】 腕の位置を左右均等に保ち、バランスをとりながら、浮き脚を徐々に上げていくとともに、それに合わせて上半身を前方に倒していくこと。後ろに振り上げた脚を曲げないには、立位において脚を伸ばす意識をしてから、そのままの状態ですぐに脚をあげていくこと。 【V字ポーズ】 背筋と膝、つま先を伸ばし、きれいなV字姿勢がつかれるようにすること。 【片膝立ち水平支持ポーズ（支持臥）】 振り上げ脚の膝やつま先を伸ばし、きれいなポーズがとれるようにすること。	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでポーズをとるには、基本的な技で身に付けた体の締め方、手や足の使い方をしながら、姿勢を変えること。 【片足水平バランス】 【V字ポーズ】 【片膝立ち水平支持ポーズ】	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにしてポーズをとるには、腕の位置を左右均等に保ち、浮き脚を徐々にあげていくこと。 【Y字バランス】 【腕前拳支持（開脚・閉脚）】
		ターン	○ターングループ（台上で方向転換する） ・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、台上で方向変換するには、 【姿勢を保つための力の入れ方】 軸足にしっかりと重心を寄せ、回転し始めるときに、上半身が左右に振れないようにバランスよく姿勢を保つこと。 【回転のコントロールの仕方】 頭部が平均台の鉛直線上からはずれないようにすること。 【台上の方向変換の仕方】 背筋を伸ばしてお腹を締め、姿勢を真っ直ぐ保つこと。 【両足ターン】 方向変換はつま先立ちで行い、上方へ伸びるように回転すること。	○ターングループ（台上で方向転換する） ・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には、前技の方向やスピードを調整したり、回転の勢いを調整して次の技につなげたりすること。 【両足ターン】	・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には、前技の方向やスピードを調整したり、回転の勢いを調整して次の技につなげたりすること。 【両足ターン】 【片足ターン（振り上げ型、回し型）】
	条件を変えた技	・姿勢などの条件を変えて、台上で方向転換するには、 【逆足での片足ターン（振り上げ型）】 利き足ではない足を軸にしてターンすること。	・姿勢の条件を変えて方向転換するには、 【しゃがみ立ち片足ターン】 浮き脚、及び腕、肩をうまく使って回転し、回転している間、上半身の正しい姿勢が崩れないようにすること。	・姿勢の条件を変えて、一連の動きを滑らかにして方向転換するには、ひといきでターンすること。	
	発展技	・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には、基本的な技で身に付けたバランスの保ち方、回転の仕方、腕と浮き脚を使って重心を上方に引き上げること。 【片足ターン（振り上げ型）】片足を振り上げながらターンに入ること。 【片足ターン（回し型）】ターンの際に振り足を回し込んでひねりに入ること。	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで方向転換するには、基本的な技で身に付けたバランスの保ち方、回転の仕方、腕と浮き脚を使って重心を上方に引き上げること。 【片足ターン（振り上げ型・回し型）】	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして方向転換するには、ひといきでターンすること。 【片足1回ひねりターン】	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（跳び箱を使った運動遊び）、器械運動（跳び箱運動）：切り返し系】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械・器具を使つての運動遊び	B 器械運動	
内容	エ 跳び箱を使った運動遊び	ウ 跳び箱運動	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
	エ 跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをすること。	エ 基本的な支持跳び越し技をすること。	エ 基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。
学習（指導）内容		【基本的な切り返し系の技の例】	【切り返し系の技の例示】
	<p>○踏み越し跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足で踏み切つて跳び箱に跳び乗るには、4～5歩くらいの助走で、助走のスピードを落とさないように踏み切つて跳び箱に乗ること。 ・ジャンプして跳び下るには、腕を使ってジャンプし、膝をやわらかく使って両足で着地すること。 <p>○支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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るには、肘を伸ばし、手のひらをしっかり開いて着くこと。 ・またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりするには、肘を伸ばし、両手で支持して体をずらし、跳び箱を両手で突き放して下りること。 ・数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手をついて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりするには、助走の勢いを生かし、肘を伸ばして跳び乗ったり、膝を柔らかく使って両足で着地すること。 <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手で支持してまたぎ越すには、数歩の助走から両足で踏み切り、足を開いてまたぎ越すこと。 	<p>○開脚跳び（発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走からの両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、跳び越えるには、足の裏全体で強く踏み切り、腰を高く上げて跳び箱前方に着手すること。 <p>【発展技：大きな開脚跳び】</p>	<p>○安定した開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えるには、助走のスピードを生かして踏み切り、体を前に投げ出すように移動させること。 <p>○大きな開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えるには、最後の一步を大きくして踏み切り、腕を支点として肩を前に出すように体重を移動させて突き放すこと。 <p>○かかえ込み跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走から両足で踏み切つて着手し、足をかかえ込んで跳び越すには、両手を着いてから素早く両膝を胸に引き付け、両手で強く突き放すこと。

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期			
校種	中学校	高等学校			
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次移行		
領域	B 器械運動	B 器械運動			
内容	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動			
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。		
	エ 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。	エ 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。	エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと。		
学習（指導）内容		＜切り返し系の例示＞	＜切り返し系の例示＞		
	<p>基本的な技</p> <p>○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）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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には、進行方向に重心を移動させること。 <p>【開脚跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を起こして体が水平になるように着手し、強く腕を突き放して跳び、膝、腰を伸ばして着地すること。 	<p>基本的な技</p> <p>○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）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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には、同じ体のリズムや動作で行うこと。 <p>【開脚跳び】</p> <p>【かかえ込み跳び】</p>	<p>基本的な技</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跳び越すには、同じ体のリズムや動作で行うこと。 <p>【開脚跳び】</p> <p>【開脚伸身跳び】</p> <p>【かかえ込み跳び】</p>	<p>条件を変えた技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すには、 <p>【着手位置を変えた技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱の手前に着手して、開脚で跳び越し、長い空中局面をつくってから着地すること。（手前着手の開脚跳び（斜め開脚跳び）） <p>【姿勢を変えた技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱の側面に足が触れない程度に脚を軽く開き、側方から見て足の高さが跳び箱の上を通過するように思い切り突いて跳ぶこと。（開脚屈伸跳び） 	<p>条件を変えた技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すには、 <p>【姿勢を変えた技】</p> <ul style="list-style-type: none"> 上体をしっかり伸ばして着手し、最後まで水平を意識することがあること。できるだけ前方に着手し、肩が手の上を通過するまでに突き放すこと。（水平開脚跳）
発展技	<ul style="list-style-type: none"> ・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には、基本的な技で身に付けた踏み切りや着手の仕方、着手の位置や姿勢を変えること。 <p>【開脚伸身跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走スピードを増し、より素早く強い突き手を使って上体を起こすことによって、空中で腰を伸ばした開脚姿勢を示すこと。 <p>【かかえ込み跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りと同時に手を下から前へ振り出し着手し、上体を起こしながら膝を伸ばして着地体勢に入ること。 <p>【屈伸跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> 腰がしっかりと伸びるように足を振り上げて着手し、手の突き放しに合わせて屈伸姿勢をつくり、両手の間を抜くようにすること。 	<p>【開脚伸身跳び】</p>	<p>【開脚伸身跳び（手前着手）】</p>	<p>【屈伸跳び】</p>	

【B 器械・器具を使つての運動遊び（跳び箱を使った運動遊び）、器械運動（跳び箱運動）：回転系】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	B 器械運動		
内容	ウ 跳び箱運動		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しみ、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
	エ 跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをすること。	ウ 基本的な支持跳び越し技をすること。	ウ 基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。
学習（指導）内容		【基本的な回転系の技の例示】	【回転系の技の例示】
		○台上前転（発展技：大きな台上前転） 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手するには、踏み切りの勢いを生かして跳び箱の手前に手を着き、体をしっかり支えて腰を高く持ち上げること。 ・前方に回転しながら体を開いて着地するには、後頭部をつけてゆっくり回り、前を見て着地すること。 【発展技：大きな台上前転】	○安定した台上前転 ・助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えるには、リズムカルな助走から踏み切りに入り、台上では膝を見ながら回転すること。 ○大きな台上前転（更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び） ・助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地するには、最後の一步を大きくして踏み切り、手でしっかり体を支えながら、膝を伸ばして回転すること。 【発展技：首はね跳び】 ・両手を着いたら、膝を見ながら上方にはねるように足を振り上げ、体を反らして着地すること。 【発展技：頭はね跳び】
	回転系		

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校	高等学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次移行
領域	B 器械運動		B 器械運動
内容	ウ 跳び箱運動		ウ 跳び箱運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。	(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。
	エ 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。	エ 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。	エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと。
学習（指導）内容		〈回転系の例示〉	〈回転系の例示〉
	基本的な技	○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す） ・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には、進行方向に重心を移動させること。 【頭はね跳び】 ・着手後、手の前に頭（前頭部）を着き、腰を上を持ち上げるように屈伸姿勢をつくり、一気に体を伸ばすこと。	○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す） ・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には、同じ体のリズムや動作で行うこと。 【前方屈腕倒立回転跳び】
	回転系	・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すには、 【着手位置を変えた技】 ・跳び上がりながら体をひねり、両手で支えて腰を高く吹き上げ、手でしっかり押して横向きで着地すること。（横跳び越し） 【姿勢を変えた技】 ・着手後、腕を突き放し、1/4ひねり、横を向いて着地すること。（頭はね跳び1/4ひねり）	・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すには、 【着手位置を変えた技】 ・横跳び越しの要領で腰を高く上げ、上体をひねって着地すること。上体のひねりと合わせて着地側の腕を突き放し、胸と腰を反らすようにすること。（膝曲げ側方倒立回転跳び） 【姿勢を変えた技】 ・着手後、腕を突き放し、1/2ひねり、横を向いて着地すること。（頭はね跳び1/2ひねり）
発展技	・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には、基本的な技で身に付けた踏み切りや着手の仕方、着手の位置や姿勢を変えること。 【前方屈腕倒立回転跳び】 ・足先を後ろ上方に振り上げ、回転に合わせてながら着手位置を見て腕を伸ばしながら突き放し、体を軽く反らして回転すること。 【前方倒立回転跳び】 ・強い踏み切りから、脚を勢いよく振り上げて、前方への回転力をつけ、回転に合わせて手を突き放し、体を反らせたまま前方に回転すること。	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すには、基本的な技で身に付けた踏み切りや着手の仕方、着手の位置や姿勢を変えること。 【前方倒立回転跳び】	・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳び越すには、進行方向に重心を移動させること。 【前方倒立回転跳び1/2ひねり】 【側方倒立回転跳び1/4ひねり】
		【側方倒立回転跳び】 ・前向きで踏み切り、脚を側方に振り上げ、最初に着いた手で跳び箱を押しながら回転し、後から着いた手を最後まで突き放し、横向きに着地すること。	

【C 走・跳の運動遊び（走の運動遊び）、走・跳の運動（かけっこ・リレー 小型ハードル走）、陸上運動（短距離・リレー ハードル走）、陸上競技（短距離走・リレー 長距離走 ハードル走）】

段階		様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期			少なくとも一つのスポーツに親しむ時期				
校種		小学校			中学校			高等学校				
学年		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		第1学年及び第2学年		第3学年	入学年次	その次の年次以降
領域		C 走・跳の運動遊び		C 走・跳の運動		C 陸上運動		C 陸上競技			C 陸上競技	
内容		ア 走の運動遊び		ア かけっこ・リレー イ 小型ハードル走		ア 短距離走・リレー イ ハードル走		(1)短距離走・リレー (2)長距離走 (3)ハードル走			ア 競走 (1)短距離走・リレー (2)長距離走 (3)ハードル走	
学習指導要領の内容		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。
		ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。	ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えたりすること。	ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えたりすること。	ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。	ア 競走 短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ること、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと。					
かけっこ・短距離走	スタート	30～50m程度のかげっこ	40～60m程度のかげっこ	50～80m程度の短距離走	短距離走（50～100m程度）			短距離走（100～400m程度）				
	フォーム	【いろいろな方向に走る】 ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりするには、走る方向を見て走ること。	【大きな腕振り】 ・前後に腕を大きく振って走るには、肩、腕、手に力を入れすぎず、自然に曲げた肘を前後に振るイメージで走ること。 【前傾姿勢】 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走るには、直立姿勢からかかとを上げて、軽く前傾した状態から足を踏み出し、そのままリラックスして走ること。	【リラックスした姿勢】 ・上体をリラックスさせて全力で走るには、顔をまっすぐ前に向けて、肩まわりや背中に力を入れすぎず、よい姿勢で走ること。	【クラウチングスタート】 ・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には、スタート後3～7歩目まではあごを引き前傾姿勢を保ち、腕を大きく振り、素早いピッチで徐々にストライドを広げていくこと。	【スタートダッシュ】 ・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には、スタート後3～7歩目までは前傾姿勢を保ち、大腿（膝）を上体に引きつけるように上げ、地面をしっかり押し出すようにキックすること。	【力みのないリズムカルな走り】 ・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には、腕振りやもも上げ、キックなどの動作を力を入れすぎないように行い、中間走は自己に合ったピッチとストライドを継続すること。	【高いスピードを維持する走り】 ・高いスピードを維持して走る中間走で、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には、地面を踏むようにキックし、かかとをでん部に素早く引き付けるようにすること。 【走り方の切り替え】 ・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とは、距離に応じたピッチやストライドで走ること。				
リレー	バトンパス	折り返しリレー遊び	周回リレー	いろいろな距離でのリレー （一人が走る距離50～100m程度）	リレー（一人が走る距離50～100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）	リレー（一人が走る距離100m程度）
		【バトンの受け渡し】 ・相手に手の平を向けてタッチをしたり、バトンを渡したり受けたりするには、お互いに相手をよく見ること。	【走りながらのバトンパス】 ・テークオーバーゾーン内で、走りながらバトンパスをするには、相手のスピードに合わせて走り、受け渡しするときにはしっかりと手のひらを見せること。	【減速の少ないバトンパス】 ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをするには、次走者がテークオーバーゾーン内で前走者のスピード近くまで加速できるようにし、そのポイントでバトンパスができるよう、スタートのタイミングをマークを使って合わせる。	【スタートのタイミング】 ・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをするには、前走者はマークを見て合図した後、次走者をよく見ながら走り、次走者はダッシュしやすい程度に足を前後に開き、腰を落とした半身の姿勢で待ち、前走者とスタートマークを見ながらスタートすること。	【スピードが高まったところでのバトンパス】 ・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをするには、前走者は受け渡しまでスピードを落とさずに走り、次走者はスタート後、前を見て加速し、前走者の合図で手を後方上げてバトンの受け渡しをすること。	【距離の長いバトンパス】 ・受け手と渡し手の距離を長くして、バトンの受け渡しをするには、渡し手は前に腕を伸ばし、受け手は手のひらがよく見えるようにして後方に腕を伸ばし、受け渡しをすること。					
学習（指導）内容	長距離走				長距離走（1,000m～3,000m程度）			長距離走（1,000m～5,000m程度）				
	走り方				【リラックスした腕振り】 ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走るには、首や肩、背中に力を入れすぎないようにし、肘を自然に曲げた状態で、小さめの腕振りをする。	【軽快な走り】 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走るには、自分に合ったペースを腕振りやリズムをとりながら持続し、前方を向いたよい姿勢で走ること。 【呼吸法】 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走るとは、走りに合わせて2回ずつ息を吸う、吐くといったリズムをとって走ること。	【走り方の切り替え】 ・自分で設定したペースの変化や仲間のペースの変化に応じて、ストライドとピッチを切り替えて走るには、腕ふりや呼吸によりペースに合わせたリズムで走ること。					
ハードル走	第1ハードル	低い障害物を用いたリレー遊び	いろいろなリズムでの小型ハードル越え 40～50m程度の小型ハードル走	40～60m程度のハードル走	ハードル走（50～80m程度 5～8台程度）			ハードル走（50～110m程度 5～10台程度）				
	ハードリング	【走り越え】 ・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えるためには、片足で踏み切って障害物を跳び越えること。		【決めた足で踏み切る1台目】 ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えるためには、踏み切り足とスタートから第1ハードルまでの歩数を確認して行うこと。基本的には8歩なので、踏み切り足と逆の足から踏み出すようにスタートすること。	【遠くからの踏み切り】 ・勢いよくハードルを走り越すためには、ハードルの上に向けて前方に大きく踏み切り、足裏を見せるように膝下を振り出すこと。（踏み切り～ハードル：ハードル～着地の距離は2：1程度） 【抜き足の膝の折りたたみ】 ・抜き足の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すためには、踏み切った後、抜き足の膝が外に向くように股関節を開き膝を曲げ、ハードルと平行にハードル上を通過し、胸にひき付けるように素早く抜く動作をすること。	【勢いのある1台目】 ・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ためには、スタートからの加速の流れのまま、1台目の踏み切り動作に入る。	【まっすぐな振り上げ足】 ・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ためには、膝から振り上げた脚をハードルに近いところを通過するように、素早く前に伸ばすこと。	【抜き足の素早い引き出し】 ・ハードリングで、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には、しっかりと腕を振って上半身を引き上げ、抜き足の膝を前方に引き上げるようにすること。 【滑らかなつなぎ】 ・ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐには、抜き足を抜いてから走る状態にスムーズに移れるように踏み出すこと。				
	リズム		【いろいろなリズム】 ・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ためには、スピードを落とさずにハードルをまたぎ越すこと。 【一定のインターバル】 ・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ためには、インターバルを自己に合ったピッチとストライドで走ること。	【3～5歩のリズム】 ・インターバルを3～5歩のリズムで走るためには、3～5歩を同じピッチ、ストライドで走ること。	【リズムカルなインターバル】 ・インターバルを3～5歩でリズムカルに走るためには、短距離走のフォームでスピードを保ったまま走り、走るフォームに近い状態でハードルを走り越すこと。	【3～5歩のリズムの維持】 ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走るとは、最後まで一定のリズムで走り抜けるイメージで、インターバルのスピードと低く走り越す動作を継続すること。	【力強い腕振り】 ・インターバルで力強く腕を振って走るには、肩、腕、手に力を入れすぎず、1・2・3のリズムをとりながら走ること。 【3歩のリズムの維持】 ・インターバルで、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走るとは、最後まで1・2・3のリズムで走り抜けるイメージで、インターバルのスピードと低く走り越す動作を継続すること。					

【 領域名 】 走・跳の運動遊び（跳の運動遊び）、走・跳の運動（幅跳び、高跳び）、陸上運動（走り幅跳び、走り高跳び）、陸上競技（跳躍）

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校			中学校		高等学校	
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域	C 走・跳の運動遊び		C 陸上運動	C 陸上競技		C 陸上競技	
内容	イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び エ 高跳び	ウ 走り幅跳び エ 走り高跳び	(4) 走り幅跳び (5) 走り高跳び		イ 跳躍 (1) 走り幅跳び (2) 走り高跳び (3) 三段跳び	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。	
	イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。	ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。 エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。	ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。	イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。	イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。	イ 跳躍 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと、走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶこと、三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと。	
学習（指導）内容	内容	幅跳び遊び	短い助走での幅跳び	助走距離が15～20 m程度の走り幅跳び	走り幅跳び	走り幅跳び	
	助走			【リズムカルな助走】 リズムカルな助走をするためには、リラックスした前傾姿勢で腕を大きく振って加速し、徐々に跳躍しやすいスピードまで上げるように走ること。	【自己に適した助走】 自己に適した距離、または歩数の助走をするためには、自己に合ったピッチとストライド、スピードをつかみ、常に一定の助走ができるようにすること。	【踏み切り前のリズムアップ】 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ためには、「タン・タ・タ・ターン」などのリズムを意識して、ストライドを少し狭くし、踏み切り前の1～2歩で膝を少し曲げ気味にした軽い沈み込み動作から踏み切ること。	【高いスピードを維持した踏み切りへの移行】 加速に十分な助走距離から、高いスピードで踏み切りに移るには、全力疾走ではなく、踏み切り前の軽い沈み込み動作から上方へと踏み切ることができるスピードで助走をすること。
	踏み切り	【片足踏み切り】 助走を付けて片足で踏み切って前方に跳ぶためには、踏み切り足を確認しておき、地面を踏んだ足と同じほうの腕を下から上に大きく振り上げて跳ぶこと。	【踏み切り足を決めた踏み切り】 5～10 m程度の短い助走から踏み切り足を決めて前方に踏み切り、速くへ跳ぶためには、体の下で地面を踏むように踏み切り、前を見て斜め上方向に跳ぶこと。	【踏み切りゾーンでの踏み切り】 幅30～40 cm程度の踏み切りゾーンで踏み切るためには、踏み切りゾーンを目で見て合わせるのではなく、自己にあった助走距離を確認し、常に同じ助走で踏み切りを合わせること。	【踏切線の合わせ】 踏切線を足に合わせて踏み切るためには、踏切線を気にして助走のバランスを崩すことがないよう踏切線を目で見て合わせるのではなく、自己にあった距離を確認し、常に同じ助走ができるよう安定させて、踏み切りを合わせること。	【地面を踏みつけるキック、振り上げ足の素早い引き上げ】 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ためには、軽い沈み込み動作から最後の1歩を踏み切る足にのるよう素早く踏み込み、足裏全体で力強くキックし、踏み切り脚と同じほうの肘を素早く上方に振り、斜め上方向を見て上体を起こすように伸び上がりながら踏み切ること。	【タイミングよく腕・肩を引き上げる力強い踏み切り】 タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏切るときには、踏み切り時に踏み切り脚側の腕を上方に引き上げ、振り上げ脚を高く速く引き上げること。
着地		【着地】 膝を柔らかく曲げて、両足で着地するためには、踏み切った後に空中で脚をそろえるようにし、膝の力を抜いて着地すること。	【かがみ跳びからの着地】 かがみ跳びから両足で着地するためには、振り上げ脚の膝を上方に振り上げた後、踏み切り足の膝をそろえながら、手を前に出し体を前かがみにして着地すること。	【流れの中で着地】 かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地するためには、助走のスピードを維持したまま、踏み切り脚と同じほうの肘を素早く上げて体を引き上げて踏み切り、振り上げから脚のそろえをスムーズに行い、逆の腕を横や上から前方に降る反動を使って、腰を曲げて上半身を前に倒し、足から着地すること。	【足を前に投げ出す着地動作】 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ためには、助走のスピードを維持したまま跳躍し、かがみ跳びは膝をそろえた後、そり跳びは空中でのそり姿勢の後に、両足裏を前に出し、前方遠くへ着地するようにすること。		
学習（指導）内容	内容	ゴム跳び遊び	短い助走での高跳び	助走が5～7歩程度の走り高跳び	走り高跳び	走り高跳び	
	助走	【助走～片足踏み切り】 助走を付けて片足で踏み切って上方に跳ぶためには、踏み切り足を確認しておくこと。	【助走～踏み切り】 3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、高く跳ぶためには、振り上げ足を斜め上へ高く上げるように踏み切ること。	【リズムカルな助走】 リズムカルな助走をするためには、リラックスしてゆっくりとスタートし、徐々にスピードを跳躍しやすいスピードまで上げるように走ること。	【リズムカルな助走】 リズムカルな助走から力強い踏み切りに移るためには、最後の数歩を「タン・タ・タ・ターン」などのリズムを意識して踏み切り前の助走を行い、振り上げ脚を素早く引き上げ、踏み切りは足の裏全体で地面を押すようにキックして踏み切ること。	【高いスピードを維持した踏み切りへの移行】 高い助走スピードで踏み切りに移るには、直線的に走って徐々にスピードを高めていき、全力疾走ではなく、踏み切り動作ができるスピードで曲線的に走り、踏み切りに移ること。	
	踏み切り	【連続上方踏み切り】 片足や両足で連続して上方に跳ぶためには、リズムカルに跳ぶこと。		【上体を起こした踏み切り】 上体を起こして踏み切るためには、軽くあごを上げ、腕を上にも振る反動を使い、胸を張るようにすること。	【自己にあった踏み切り位置での踏み切り】 跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏み切り位置で踏み切るためには、踏み切り2歩前に重心を下げる沈み込み動作をし、地面をしっかりと踏むように踏み切り、踏み切り脚と同じほうの腕を上にも振り上げ、バー上に体を引き上げるように跳躍すること。 【大きなはさみ動作】 脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ跳び動作で跳ぶためには、助走方向に上体をひねって水平に倒し、抜き足を回しながらひきつけること。	【伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び】 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ためには、踏み切り2～3歩前のしずみ込み動作から腕や上半身の反動を使って体を引き上げ、振り上げ脚をバー通過後に素早く下ろし、半円を描くように引き上げてきた踏み切り脚と交差させること。（はさみ跳び）そり動作でのバー通過から、あごを引いて屈身して足を抜き、背中から着地するまでの動作を滑らかにすること。（背面跳び） 【はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作】 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して踏み切りに移るためには、踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走りながらあごを軽く上げ体をそり気味にし、バー側の腕を大きめに振りながら跳ぶ方向へとリードする振込み動作を行い、かかとから踏み込んでバー上方へ踏み切ること。	【スピードを生かした脚と腕のタイミングの合った踏み切り】 踏み切りで、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には、引き上げのタイミングに合わせて、踏み込みの時に両腕を下げて準備動作をすること。
着地		【着地】 膝を柔らかく曲げて、足から着地するためには、頭から跳んだり、体を寝かせたりせずに跳躍すること。	【はさみ跳びの着地】 はさみ跳びで、足から着地するためには、体をそりすぎたり、丸めたりせずに振り上げ足から、又は両足でやわらかく着地すること。			【背中での安全なマットへの着地】 背面跳びで、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には、顎を上げて踏み切り、クリアーした後に顎を引き着地姿勢をとること。（背面跳び）	
学習（指導）内容	内容	ケンパー跳び遊び				三段跳び	
	助走						
	踏み切り	【連続踏み切り】 片足や両足で連続して前方に跳ぶためには、リズムカルに跳ぶこと。				【ステップジャンプにつながるホップ】 ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶには、スピードを落とさずに、前方に跳ぶこと。	【スピードを維持した踏み切りへの移行】 短い助走から、スピードを維持して踏み切りに移るには、ホップを前方に素早く跳ぶようにすること。
	空間動作					【上体を起こした空間動作】 空間動作で上体を起こして、腕を振ってバランスをとるには、ホップとステップは走るような腕振り、体を引き上げるようにすること。	【腕と脚の動きが大きな空間動作】 空間動作で、腕と脚を大きく動かしてバランスをとるには、腕と脚を前後に大きく使うようにすること。
着地					【着地】 空間動作からの流れの中で着地するには、ジャンプでの脚の振り上げ～そろえをスムーズに行い、腕を横や上から前方に降る反動を使って、腰を曲げて上半身を前に倒し、足から着地すること。	【両足を前に投げ出す着地動作】 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には、ジャンプの空中でのそり姿勢の後に、両足裏を前に出し、前方遠くへ着地するようにすること。	

【 領域名 】陸上競技（投てき）

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	小学校				中学校	高等学校
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降
領域	C 走・跳の運動遊び	C 走・跳の運動	C 陸上運動	C 陸上競技		C 陸上競技
内容				陸上競技は、走、跳、投種目で構成するのが一般的であるが、安全や施設面などを考慮して、中学校では、投種目を除いて構成している。		ウ 投てき (1)砲丸投げ (2)やり投げ
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようになる。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようになる。
						ウ 投てき 砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。
学習（指導）内容	砲丸投げ	準備動作				砲丸投げ 【砲丸の正しい保持】 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には、小指と親指で砲丸を支えるように乗せ、下顎と鎖骨の間あたりに保持するようにすること。 【準備動作の勢いを利用した投げ】 準備動作を用い、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すには、サイドステップから体のひねりまで止まることなく行うこと。
		突き出し				【砲丸のまっすぐな突き出し】 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すには、手首から肘が投げる方向に対して、まっすぐになるように突き出すこと。 【全身を使った砲丸の力強い突き出し】 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には、それぞれの動作を一連の動きで行うこと。
		投射角度				【投射角度】 25～35度程度の角度で砲丸を突き出すには、右足（右投げ）を蹴って上方に伸び上がるようにすること。
学習（指導）内容	やり投げ	内容				やり投げ
		助走				【やりの柔らかい保持】 柔らかくやりを握り、保持するには、親指、人差し指、中指で軽く握るようにすること。 【助走の勢いを利用した投げ】 助走で得た勢いを投げの動作に移すには、助走～クロスステップ～投動作をスピードを落とすことなく行うこと。
		投動作				【クロスステップからの投げ】 やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移るには、上体を残したまま左足を前方にしっかりと踏み込み、右足で地面を蹴るように投動作に移ること。 （右投げ） 【投げる側の腕の大きな動作】 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振るには、後方に腕を伸ばしてやりを引き、胸を張ってひねりを使い、投げた後のフォロースルーまでおこなうこと。
投射角度				【投射角度】 25～35度程度の角度でやりを投げるには、投げ手の逆の腕の肘で投げる方向をリードすること。		

【D 水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）】

段階	様々な動きを身に付ける時期	
校種	小学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年
領域	D 水遊び	D 浮く・泳ぐ運動
内容	ア 水に慣れる遊び イ 浮くもぐる遊び	ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
	ア 水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすること。 イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。	ア 浮く運動では、いろいろな浮き方や伸びをすること。 イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。
学習（指導）内容	水に慣れる遊び ○水につかっただのまねっこ遊び、水かけっこ 【水上での呼吸】 ・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には、水圧を感じながら口や鼻で息を吸うこと。 【水をすくう・かける】 ・水を手ですくったりかけたりするには、腕を大きく使って水しぶきをあげること。 【まねっこ歩行】 ・水につかっただいろいろな動物などのまねをしながら歩くには、水中でいろいろな姿勢をとること。 ○水につかっただの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び 【水中歩行】 ・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりするには、膝を曲げて進む方向に上体を傾け、方向を変えるときには手や腕で水をかくこと。	クロールの練習 【ばた足】 ・壁や補助具につかまり、ものの付け根からのばた足をするには、両腕を伸ばして壁や補助具をつかみ膝と足首を伸ばして、脚の付け根から上下に交互に打つこと。 【クロールのストローク】 ・補助具を使って、手を左右交互に前に出して水をかくには、ばた足をしながら片方の腕を肩から大きく回して両手を一旦添えてからもう一方の腕を回すこと。 【面かぶりクロール】 ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをするには、ストリームラインを崩さずばた足を続け、片方ずつの腕で交互に回し手を合わせてから水をかくこと。
	平泳ぎの練習 【かえる足】 ・壁や補助具につかまり、足の裏で水を押すかえる足をするには、足を尻に引きつけたとき、足首を曲げて足先を左右に開き土踏まずで水を押し出すように蹴ること。 【平泳ぎのストローク】 ・両手を前方に伸ばし、手のひらを下向きにそろえ両手を前方に伸ばして水をかくには、け伸びの姿勢をとること。 【面かぶりの平泳ぎ】 ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよい平泳ぎをするには、キックと同時にストリームラインをつくること。	泳ぐ運動 【連続したバタ足】 ・水中で息を吐き、顔を上げた間に一気に息を吸うことを連続して行うには、「ンーバツ、ンーバツ…」と発声しながら連続ジャンプすること。 【初歩的な泳ぎ】 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸しながら進むには、ストリームラインをつくりながら水中で徐々に息を吐き一気にバタ足すること。
	浮く・もぐる遊び ○バブリングやポビング 【呼吸】 ・水に顔を付け口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、飛び上がって空中で息を吸ったりするには、水中で息を吐くには、「んー」と発声するように鼻から息を吐き、水面で「バツ」という発声とともに息を吸うこと。	呼吸 【連続したバタ足】 ・水中で息を吐き、顔を上げた間に一気に息を吸うことを連続して行うには、「ンーバツ、ンーバツ…」と発声しながら連続ジャンプすること。 【初歩的な泳ぎ】 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸しながら進むには、ストリームラインをつくりながら水中で徐々に息を吐き一気にバタ足すること。
	浮く・もぐる ○壁につかまっただの伏し浮き、補助具を使っての浮く遊び 【つかまり浮き】 ・壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くには、腕を前方に伸ばし、あごを引いて顔を水につけ、足をそろえて後方に伸ばす姿勢をとること。 【背浮き】 体の力を抜き腰を伸ばしてゆっくりと胸を張りながら、ま上を見ること。 【くらげ浮き】 立った状態から80%くらい息を吸い込み顔を水につけ、底を軽く蹴りながらあごを少し引き背中を丸め、水に漂うようにすること。 【け伸び】 プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むには、両腕で耳をはさむように、片方の手のひらともう一方の手の甲を重ねてあごを引いて体を伸ばす（ストリームライン）こと。	浮く運動 【いろいろな浮き方】 ・息を吸い込み、全身の力を抜いているいろいろな浮き方をするには、 【伏し浮き】 手を前方に伸ばし、足をそろえて後方に伸ばす姿勢をとること。 【背浮き】 体の力を抜き腰を伸ばしてゆっくりと胸を張りながら、ま上を見ること。 【くらげ浮き】 立った状態から80%くらい息を吸い込み顔を水につけ、底を軽く蹴りながらあごを少し引き背中を丸め、水に漂うようにすること。 【け伸び】 プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むには、両腕で耳をはさむように、片方の手のひらともう一方の手の甲を重ねてあごを引いて体を伸ばす（ストリームライン）こと。
	水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり 【目を開けてもぐる】 ・水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをするには、息を止めて水中にもぐり、目標物をしっかり見ること。	

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校	中学校	高等学校		
学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域	D 水泳	D 水泳	D 水泳		
内容	ア クロール イ 平泳ぎ	(1) 泳法	(1) 泳法		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。	(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。	
	ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。	ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。 ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。 オ 複数の泳法で泳ぐこと。	ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 オ 複数の泳法で泳ぐこと又はリレーをすること。	
学習（指導）内容	25~50m程度 【リズムカルなばた足】 ・リズムカルなばた足をするには、呼吸をする時にキックを止めないように連続して打つこと。	25~50m程度 【一定のリズムの強いキック】 ・クロールで一定のリズムで強いキックを打つには、足首の力を抜いて甲で水をとりえ、膝をやわらかく使って鞭のようにしなやかに脚全体を動かすこと。	50~200m程度 【流線型の姿勢を維持したキック】 ・流線型の姿勢を維持して、足首のしなやかなキックを打つには、足首を脱力し、正中線がぶれないように体のバランスを取れる程度の強さで打つこと。	50~200m程度 【流線型の姿勢を維持したキック】 ・流線型の姿勢を維持して、足首のしなやかなキックを打つには、足首を脱力し、正中線がぶれないように体のバランスを取れる程度の強さで打つこと。	
	クロール 【左右交互のプル】 ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくには、かき終わる手が入水する前に次の手がかき始めること。	【S字を描くようなプル】 ・水中で肘を60~90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくには、肘を外側に向け手のひらで水を捉え（キャッチ）、胸のあたりまで水をかき（プル）、そこから外側後方に水を押し出す（プッシュ）ように動かすこと。	【手を頭上近くでリラックスして動かすプル】 ・空中で肘を60~90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすには、腕の力を抜き、肩を大きく回すようにリカバリー動作をすること。	【遠くの水をつかむようなプル】 ・前方の遠くの水をつかむような腕の伸びたプル動作をするには、「入水」から「キャッチ」までの時間を長くとり、腕を前に伸ばしグライドを長くすること。 【かき始めからかきおわりにかけての加速】 ・水中では、かきはじめからかきおわりにかけて加速するには、水を後方に力強く押し出して水を進めるようにすること。	
	コンビ※ 【ローリングによる呼吸動作】 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をするには、入水した手を前方に伸ばしながら、かき手の動作中に合わせて顔を横に上げること。	【ローリングとタイミングのよい呼吸動作】 ・プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取るには、プルのかき出しをきっかりにすること。	【自己に合った方向での呼吸動作】 ・自己に合った方向で呼吸動作を行うには、ストリームラインを意識した伸びのある泳ぎで、ひねりすぎずに無理なく腕を回すこと。	【最小限の頭の動きの呼吸動作】 ・肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸動作を行うには、かきはじめに体がローリングのはじめのに合わせて耳を水につけるように頭を動かし、プッシュの動作中に呼吸をすること。	
	25~50m程度 【足裏全体でのキックとキック後の伸び】 ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つには、足の引きつけから蹴り出しを素早く行いキックの後しっかり足をそろえ水をはさむようにすること。	【カエル足で長く伸びたキック】 ・カエル足で長く伸びたキックをするには、両足で水をはさむように両脚を閉じながら、伸びの姿勢（グライド）を保つこと。	50~200m程度 【抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作】 ・抵抗の少ない肩幅程度の足の引きつけから、足先を外側にしてただちにキック動作をするには、足の引きつけをゆっくりと行い、足の裏で水を押すように、力を入れて脚を伸ばすこと。	50~200m程度 【抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作】 ・抵抗の少ない肩幅程度の足の引きつけから、足先を外側にしてただちにキック動作をするには、足の引きつけをゆっくりと行い、足の裏で水を押すように、力を入れて脚を伸ばすこと。	
	平泳ぎ 【円を描く動作でのプル】 ・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくには、腕をしっかり伸ばし、遠くの水をつかむようにすること。	【逆ハート型を描くようなプル】 ・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくには、肩幅の倍くらいまで腕を広げ、次に胸もとまでもってきてそのまま前に伸ばすこと。	50~200m程度 【逆ハート型を描くような強いプル】 ・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくには、キャッチの後、ハイエルボーから脇で水をはさむように一気に内側にかき込むこと。	50~200m程度 【加速させながらのプルと素早く手を前に戻すリカバリー】 ・スピードを加速させながら手のひらを内側にかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すプル動作をするには、かくスピードを速めながらプル動作を行い、素早く肘をすぼめ脇を締めて、腕の間に顔を沈めて、腕を前に伸ばす（戻す）こと。	
	コンビ※ 【呼吸動作】 ・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には、手のひらを内側に向けて加速させながら顔を水面上に出すこと。	【キック動作にあわせてグライド】 ・プルのかき終わりと同時に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伸び（グライド）をとり進むには、顔を水面上に出して蹴り出し腕を伸ばして、順に脚を伸ばし、伸びきったら「1、2、3」と数え再びかき出すこと。	【1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む】 ・プルのかき終わりと同時に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伸び（グライド）をとり、一回で大きく進むには、キックの後、腕をそろえて全身を大きく伸ばしている状態を長く保つこと。	【流線型の姿勢を維持した大きな伸びの姿勢】 ・プルのかきおわりと同時に、口を水面上に低く出して息を吸い、キックの蹴りおわりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きな伸び（グライド）をとるには、プル動作中からゆっくりと顔を上げ、肘をすぼめ、脇を締めたときに息を吸うこと、このタイミングで脚を引き付け、腕と脚が同時に伸びるようにすること。	
	キック 【両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック】 ・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するには、耳をはさむように両手の手の平と甲を重ねて腕を伸ばし、軽く胸を張りながら体をまっすぐに伸ばして浮き、水を押し上げるように足首を伸ばして脚の付け根から強く蹴ること。	25~50m程度 【両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック】 ・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するには、耳をはさむように両手の手の平と甲を重ねて腕を伸ばし、軽く胸を張りながら体をまっすぐに伸ばして浮き、水を押し上げるように足首を伸ばして脚の付け根から強く蹴ること。	25~50m程度 【腕をリズムよく運びカバリー】 ・リカバリーで、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶには、かき終わりに腰の下方に水を押し反動で肩を上げ、親指側から離水し、手で大きな半円を描き、耳たぶに上腕が触れるようにもどし、体側線に入水すること。 【手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル】 ・入水後に、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくには、入水後に20~30センチくらいの深さに向けて下方向きに水を押しえてから、肘を曲げてかき始めること。	50~100m程度 【流線型の姿勢を維持しながらの蹴り上げ】 ・流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げるには、視線をやや下方に下げ、正中線がぶれないように体を使い、足首を脱力し、脚全体をむちのように使って、つま先から水が盛り上がるようにけり上げること。	
	ブル 【肘を肩の横で60~90度程度曲げたプル】 ・水中で、肘が肩の横で60~90度程度曲がるようにしてかくには、親指から抜き上げ小指からの入水後、肘を立てて（エルボーアップ）、手のひらと腕全体で水をとりえのこと。 【手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリー】 ・空中で手・肘を高く伸ばし直線的なリカバリーの動きをするには、手のひらを外側に返しなが指を伸ばすこと。	【肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長戦の小指側からのリカバリー】 ・リカバリーで肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水するには、腕を肘を伸ばしたままゆったりと前方遠くに動かすこと。	【腕をリズムよく運びカバリー】 ・リカバリーで、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶには、かき終わりに腰の下方に水を押し反動で肩を上げ、親指側から離水し、手で大きな半円を描き、耳たぶに上腕が触れるようにもどし、体側線に入水すること。 【手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル】 ・入水後に、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくには、入水後に20~30センチくらいの深さに向けて下方向きに水を押しえてから、肘を曲げてかき始めること。	50~100m程度 【腕をリズムよく運びカバリー】 ・リカバリーで、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶには、かき終わりに腰の下方に水を押し反動で肩を上げ、親指側から離水し、手で大きな半円を描き、耳たぶに上腕が触れるようにもどし、体側線に入水すること。 【手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル】 ・入水後に、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくには、入水後に20~30センチくらいの深さに向けて下方向きに水を押しえてから、肘を曲げてかき始めること。	
	コンビ※ 【プルとキック動作に合わせた呼吸】 ・呼吸をプルとキックの動作に合わせて行うには、片方の腕の動きに合わせて、戻すときに吸い（口から）、かくときに吐く（鼻から）ようにすること。	【プルとキック動作に合わせた呼吸】 ・呼吸をプルとキックの動作に合わせて行うには、片方の腕の動きに合わせて、戻すときに吸い（口から）、かくときに吐く（鼻から）ようにすること。	【肩のスムーズなローリング】 ・手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせるには、小指から前方遠くのやや斜め下に向けて入水し、45度程度体を傾けること。	50~100m程度 【ストロークにあわせてリズムよく行う呼吸動作】 ・呼吸を、ストロークに合わせてリズムよく行うには、腕の動きと呼吸で泳ぎのリズムをとるようにすること。	
	バタフライ 【ドルフィンキック】 ・ビート板を用いてドルフィンキックするには、両足同時に、尻が水面から出るくらいまでキックを打つこと。 【キーホルの形を描くようなプル】 ・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴（キーホル）の形を描くように水をかくには、肘を持ち上げるよう（ハイエルボー）にして、頭、顔の周りを手のひらで円を描くように水をかき、手が胸に来たら斜め後ろに水を押し出すこと。	25~50m程度 【ドルフィンキック】 ・ビート板を用いてドルフィンキックするには、両足同時に、尻が水面から出るくらいまでキックを打つこと。 【キーホルの形を描くようなプル】 ・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴（キーホル）の形を描くように水をかくには、肘を持ち上げるよう（ハイエルボー）にして、頭、顔の周りを手のひらで円を描くように水をかき、手が胸に来たら斜め後ろに水を押し出すこと。	25~50m程度 【キーホルの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き】 ・手を、キーホルの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き（ロングアームプル）で進むには、両手で水の塊を掴まえてお腹の下に一気にかき込むようにすること。	50~100m程度 【腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキック】 ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックするには、キックのけり終わりに脚を伸ばし、腹部を中心に両手両足をうねらせること。 【空中で力を抜いて腕を前方に運びカバリー】 ・リカバリーで、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶには、親指を下にしたリカバリーで、空中でできるだけ肘を高くした状態から、肩幅の前方へ向けて腕を伸ばして入水すること。	
コンビ※ 【呼吸とプルのかきおわりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作】 ・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目を口を水面上に出して息を吸うには、かき終わる反動を使って水面に顔を出すこと。	【呼吸とプルのかきおわりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作】 ・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目を口を水面上に出して息を吸うには、かき終わる反動を使って水面に顔を出すこと。	【キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション】 ・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐには、頭と腕の入水の時に大きめの第1キックをし、プル、プッシュのときに小さめの第2キックを打つこと。	50~100m程度 【体のうねり動作に合わせた低い位置での呼吸動作】 ・体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つには、親指を下にしたリカバリーで体が立ち上がるのを防ぐように泳ぎ、プルの水を押し出す力で顔を上げて呼吸すること。		

※コンビネーション

【E ゲーム(ボールゲーム、鬼遊び)、ゲーム(ゴール型ゲーム[ポトボール])、ボール運動(ゴール型[バスケットボール])、球技(ゴール型[バスケットボール])】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校		中学校		高等学校		
学年	第1学年及び第2学年		第5学年及び第6学年		第3学年		
領域	E ゲーム		E ボール運動		E 球技		
内容	ア ボールゲーム イ 鬼遊び		ア ゴール型ゲーム		ア ゴール型		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。		(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。		
	ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや 攻めと守りのあるゲームをすること。 イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。		ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たない時の動きで、易しいゲームをすること。		ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きでゴール前での攻防を展開すること。		
学習(指導)内容	ボール遊び・ボール投げゲーム・鬼遊び		ポトボールなどを基にした易しいゲーム		バスケットボール		
	シュート	【簡単なボール操作】 ・大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするには、ボールをよく見て、両手足や体のいろいろな部分を使ってボール操作して、ボールになじむこと。 【ねらったところへ投げる、転がす、蹴る】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりするには、肩の上又は腰の横で、片手にボールを乗せ、もう一方の手で軽くおさえてセットし、ねらった方向をよく見て、ゆっくりと投げたり、転がしたりすること。または、ねらう方向を確認し、ボールをよく見て、ボールの横に足を置き、足の内側(インサイドキック)やつま先(トゥキック)をボールの中心に当てること。	【ゴールへ体向ける】 ・ボールを持ったときにゴールに体向けるためには、ボールを持っていない際に、常にゴールのある方向を意識しておくこと。	【守備者がいない位置でのシュート】 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートするには、ゴールを見て、膝を曲げてゴールの真上に放物線を描くように(ゴール下のシュート)、またしっかりとステップを踏んで腕をゴールに近づけるようにして打つこと。(レイアップシュート)	【守備者が守りにくいタイミングでのシュート】 ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つには、ボールを受け取ったら素早くシュートを打つこと。 【ゴールの枠内へのシュート】 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールするには、ゴールを見て、シュートフォーム、リリースポイントを一定にし、ボールが同じ軌道を通るようにすること。	【守備者のタイミングをはずしてのシュート】 ・守備者のタイミングをはずしてシュートを打つには、ステップを少なくしたり、シュートフェイントを使用すること。	
ボール操作	パス	【ボールを捕る、止める】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールに正対して構え、ボールをよく見て、へそより上で捕る場合は両手の平を縦に、下の場合は、ボールは指を下にして捕ること、または足の裏や内側の側面で止めたりすること。 【相手をかわす動き】 ・相手(鬼)にタッチされたり、自分のマーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、動く速さを変えたり、左右にジグザグに走ること。	【味方へのパス】 ・味方に手渡したりパスを出したりするためには、手渡したり、出したりする方向に片足を踏み出しながら、素早く投げるようにすること。	【フリーの味方へのパス】 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すには、コールを聞き、周りを見るなどしてフリーの味方を見付け、パスする方向に上体をひねり、両手でボールを操作して相手の胸を目がけて投げる(チェストパス)。	【マークされていない味方へのパス】 ・マークされていない味方にパスを出すには、味方が走り込む前方に合わせて、相手にとられない速さのパスを出すこと。 【得点しやすい味方へのパス】 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すには、パスを受け取った際に守備者の足元にバウンドさせたり、守備者の後方へ浮かせたりして、味方が走り込む前方へパスを出すこと。	【味方が操作しやすいパス】 ・味方が操作しやすいパスを送るには、味方の動きに応じて胸や頭のあたりに正確にパスを送ること。	【味方が作り出した空間にパス】 ・味方が作り出した空間にパスを送るには、連携した味方の動きに合わせてタイミングよく正確なパスを送ること。 【ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ動き】 ・ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶには、ゴール、味方と守備者の位置関係に応じた適切な方法(パス・ドリブル・キープ)で行うこと。
	キープ	【ボールを捕る、止める】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールに正対して構え、ボールをよく見て、へそより上で捕る場合は両手の平を縦に、下の場合は、ボールは指を下にして捕ること、または足の裏や内側の側面で止めたりすること。 【相手をかわす動き】 ・相手(鬼)にタッチされたり、自分のマーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、動く速さを変えたり、左右にジグザグに走ること。	【相手にとられない位置でのドリブル】 ・相手にとられない位置でドリブルするには、顔を上げて前方を見ながら、空いている場所にコントロールしやすいスピードで運ぶこと。	【バスでのボールキープ】 ・バスでボールをキープするには、マークされていない味方に、素早くパスすること。 【ドリブルでのキープ】 ・相手にとられない位置でドリブルするには、相手の前にボールを突き出さないこと、ボールを突いていない手でカバーすること。	【自分の体で防いだキープ】 ・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には、守備者を背にして立つこと、ピポットを有効に使用すること。	【味方と相手の動きを見ながら、自分の体で防いだボールキープ】 ・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には、上半身を立て、ボールを相手から遠い位置に保持しておくこと。	
ボールを持たないときの動き	オフENS	【コースに入る動き】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るには、ボールを持っていない人を見つめて、素早くボールの正面に動くこと。 【ボールを操作しやすい場所への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くには、周りの人から離れるようにすること。 【相手のいない場所への移動】 ・相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりするには、相手をよく見て全体が見える場所に動いたり素早く動いたりすること。 【2・3人で相手をかわす動き】 ・2・3人で連携して、相手(鬼)をかわしたり走り抜けたりするには、声を掛け合って、仲間と動きを合わせながら違う方向へ移動すること。	【守備者がいない位置への移動】 ・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には、周りを見て、空いている場所を見付けて動くこと。	【フリーの位置のポジショニング】 ・ボールを保持する人と自分の間に守備者を入れないように立つには、守備者がバスクットできない位置に移動すること。 【得点しやすい場所への移動】 ・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には、ゴール近くのディフェンスのいない場所に素早く走ること。	【ボールとゴールの見えるポジショニング】 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つには、ゴールが見える体の向きで、ボール保持者の位置に合わせた場所に立つこと。 【ゴール前への移動】 ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くには、ボール保持者とゴールの位置を確認し、守備者の前や後ろをカットインすること。	【ゴールから離れる動き】 ・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には、パスをもらう動きをしながらサイドにひらく、高い位置に動くなどすること。 【パスを出した後の動き】 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをするには、パスを出す前に周りをよく見て、パスした後に、守備者の後ろや空いているサイドへ向かって、素早く走り込むこと。 【ボール保持者が進行できる空間を作る動き】 ・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には、ボールをもらう動きをしなから、守備者を引き付けること。	【速攻の動き】 ・自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動するには、守備者をふりきるスピードでタイミングよく後方から空間にかけあがること。 【空間に移動する動き】 ・シュート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には、連携した味方の動きに合わせて素早くその空間に移動すること。 【空間を作り出すための動き】 ・ボール保持者がプレイしやすい空間を作り出すために、必要な場所に留まったり、移動したりするには、ボール保持者から離れたポジションをとること。 【味方が侵入する空間を作り出す動き】 ・スクリーンプレイやポストプレイなどの味方が侵入する空間を作り出す動きをするには、必要な動きを理解し、常にボールを受け取る意識で動くこと。 【セットプレー】 ・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には、タイミングよく、チームで決められた空間へ素早く入ること。
	ディフェンス	【相手を追いかける動き】 ・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)を取ったりするには、相手をよく見て素早く動くこと。(鬼遊び)	【シュートコースに立つ】 ・ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐには、相手がシュートする位置に合わせてゴールを背にして立ち、手を上に挙げたり手のひらをかざすこと。	【ボール保持者のマーク】 ・ボールを持っている相手をマークするには、相手との一定の距離をたもちながら、相手の動きをよく見て、進行方向のコースに移動すること。	【ゴールを守るディフェンス】 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守るには、ゴールの位置を意識し、ボール保持者の動きに合わせて一定の距離を保ちつつ、角度を変えながら移動すること、ボールに対し片手又は両手をかざすようにすること。 【ゴール前のカバー】 ・ゴール前の空いている場所をカバーするには、味方や相手の動きをよく見てとらえ、パスコースやシュートコースとなる所を埋めるように動くこと。	【ボールを奪うための動き】 ・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には、相手を見ながら決められたポジションに素早く移動し、相手より素早く前に出てボールに触れること。 【攻撃者を止めるためのカバー】 ・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には、味方が抜かれた瞬間に、ゴールと攻撃者を結ぶ位置に移動すること。 【味方と連携した守備】 ・一定のエリアからシュートを打ち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には、攻撃者に対して複数の守備者が連携して素早く間合いをつめること。	

【E ゲーム(ボールゲーム、鬼遊び)、ゲーム(ゴール型ゲーム[ハンドボール])、ボール運動(ゴール型[ハンドボール])、球技(ゴール型[ハンドボール])】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	小学校		中学校		高等学校	
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降
領域	E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動	E 球技		E 球技
内容	ア ボールゲーム イ 鬼遊び	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型	ア ゴール型		ア ゴール型
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、 <u>難しいゲーム</u> をすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ア ゴール型では、 <u>簡易化されたゲーム</u> で、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによって <u>ゴール前での攻防</u> を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって <u>ゴール前への侵入</u> などから攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。
	ボール遊び・ボール投げゲーム・鬼遊び	ハンドボールなどを基にした易しいゲーム	ハンドボール	ハンドボール	ハンドボール	ハンドボール
学習(指導)内容	シ ュ ー ト	【簡単なボール操作】 ・大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするには、ボールをよく見て、両手足や体のいろいろな部分を使ってボール操作して、ボールになじむこと。 【ねらったところへ投げる、転がす、蹴る】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりするには、肩の上又は腰の横で、片手にボールを乗せ、もう一方の手で軽くおさえてセットし、ねらった方向をよく見て、ゆっくりと投げたり、転がしたりすること、または、ねらう方向を確認し、ボールをよく見て、ボールの横に足を置き、足の内側(インサイドキック)やつま先(トゥキック)をボールの中心に当てること。 【ボールを捕る、止める】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールに正対して構え、ボールをよく見て、へそより上で捕る場合は両手の平を縦に、下の場合は、ボールは指を下にして捕ること、または足の裏や内側の側面で止めたりすること。 【相手をかかわす動き】 ・相手(鬼)にタッチされたり、自分のマーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、動く速さを変えたり、左右にジグザグに走る。	【ゴールへ体を向ける】 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けるには、ボールを持っていない際にも、常にゴールのある方向を意識しておくこと。	【守備者がいない位置でのシュート】 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートするには、しっかりとステップを踏んで思い切り腕を振ってシュートすること。(ステップシュート、ジャンプシュート)	【守備者が守りにくいタイミングでのシュート】 ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つには、ボールを受け取ったら素早くシュートを打つこと。 【ゴールの枠内へのシュート】 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールするには、ゴールを見てコースを決め、シュートフォーム、リリースポイントを一定にすること。	【守備者のタイミングをはずしてのシュート】 ・守備者のタイミングをはずし、守備者のいないところをねらってシュートを打つ打つには、ステップを少なくしたり、シュートフェイントを使用したりして、ゴールの四隅をねらって打つこと。
	バ ス	【味方へのパス】 ・味方に手渡したりパスを出したりするには、手渡したり、出したりする方向に片足を踏み出しながら、素早く投げるようにすること。	【フリーの味方へのパス】 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すには、コールを聞き、周りを見るなどしてフリーの味方を見付け、パスする方向に上体をひねり、ボールを下から浮かしながらパスする(アンダーハンドパス)、ボールを上から握り、スナップを利かせて投げる(スナップパス)こと。	【マークされていない味方へのパス】 ・マークされていない味方にパスを出すには、味方が走り込む前方に合わせて、相手にとられない速さのパスを出すこと。 【得点しやすい空間にいる味方へのパス】 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すには、パスを受け取った際にゴールを視野に入れておき、守備者の足元にバウンドさせたり、守備者の後方へ浮かせたボールを出すこと。	【味方が操作しやすいパス】 ・味方が操作しやすいパスを送るには、味方の動きに応じて胸や頭のあたりに正確にパスを送ること。	【味方が作り出した空間にパス】 ・味方が作り出した空間にパスを送るには、連携した味方の動きに合わせて、タイミングよくパスを送ること。
	キ ー プ	【ボールを捕る、止める】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールに正対して構え、ボールをよく見て、へそより上で捕る場合は両手の平を縦に、下の場合は、ボールは指を下にして捕ること、または足の裏や内側の側面で止めたりすること。 【相手をかかわす動き】 ・相手(鬼)にタッチされたり、自分のマーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、動く速さを変えたり、左右にジグザグに走る。		【バスやドリブルによるボールキープ】 ・バスやドリブルでボールをキープするには、常にゴールを意識しながら、守備者のいない味方とバスを回したり、ワンドリブルを有効に使ったりすること。	【自分の体で防いだキープ】 ・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には、守備者を背にして立つこと。	【味方と相手の動きを見ながら、自分の体で防いだボールキープ】 ・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には、上半身を立て、ボールを相手から遠い位置に保持しておくこと。
オ フ ェ ン ス	【コースに入る動き】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るには、ボールを持っている人を見、素早くボールの正面に動くこと。 【ボールを操作しやすい場所への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くには、周りの人から離れるようにすること。 【相手のいない場所への移動】 ・相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりするには、相手をよく見て全体が見える場所に動いたり素早く動いたりすること。 【2・3人で相手をかかわす動き】 ・2・3人で連携して、相手(鬼)をかわしたり走り抜いたりするには、声を掛け合って、仲間と動きを合わせながら違う方向へ移動すること。 【相手を追いかける動き】 ・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)を取ったりするには、相手をよく見て素早く動くこと。(鬼遊び)	【守備者がいない位置への移動】 ・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には、周りを見て、空いている場所を見つけて動くこと。	【フリーの位置のポジショニング】 ・ボールを保持する人と自分の間に守備者を入れないように立つには、守備者がパスカットできない位置に移動することがある。 【得点しやすい場所への移動】 ・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には、ゴール近くのディフェンスのいない場所に素早く走ること。	【ボールとゴールの見えるポジショニング】 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つには、ゴールが見える体の向きで、ボール保持者の位置に合わせた場所に立つこと。 【ゴール前への移動】 ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くには、ボール保持者とゴールの位置を確認し、守備者の前や後ろをカットインすること。	【ゴールから離れる動き】 ・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には、パスをもらう動きをしながらサイドにひらく、高い位置に動くなどすること。 【パスを出した後の動き】 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをするには、パスを出す前に周りをよく見て、パスを出した後に、守備者の後ろや空いているサイドへ向かって、素早く走り込むこと。 【ボール保持者が進行できる空間を作る動き】 ・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には、ボールをもらう動きをしながら守備者を引き付けること。	【速攻の動き】 ・自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動するには、守備者をふりきるスピードでタイミングよく後方から空間にかけあがること。 【空間に移動する動き】 ・シュート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には、連携した味方の動きに合わせて素早くその空間に移動すること。 【空間を作り出すための動き】 ・ボール保持者がプレイしやすい空間を作り出すために、必要な場所に留まったり、移動したりするには、ボール保持者から離れたポジションをとること。 【味方が侵入する空間を作り出す動き】 ・スクリーンプレイやポストプレイなどの味方が侵入する空間を作り出す動きをするには、必要な動きを理解し、常にボールを受け取る意識で動くこと。 【セットプレー】 ・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には、タイミングよく、チームで決められた空間へ素早く入ること。
デ ィ フ ェ ン ス		【シュートコースに立つ】 ・ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐためには、相手がシュートする位置に合わせてゴールを背にして立ち、手を上に挙げたり手のひらをかざすことがある。	【ボール保持者のマーク】 ・ボールを持っている相手をマークするには、相手との一定の距離をたもちながら、相手の動きをよく見て、進行方向のコースに移動すること。	【ゴールを守るディフェンス】 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守るには、ゴールの位置を意識し、ボール保持者の動きに合わせて一定の距離を保ちつつ、角度を変えながら移動すること。 【ゴール前のカバー】 ・ゴール前の空いている場所をカバーするには、味方や相手の動きをよく見てとらえ、シュートコースとなる所を埋めるように動くことがある。	【ボールを奪うための動き】 ・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には、相手を見ながら、決められたポジションに素早く移動し、相手より素早く前に出てボールに触れることがある。 【攻撃者を止めるためのカバー】 ・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には、味方が抜かれた瞬間に、ゴールと攻撃者を結ぶ位置に移動すること。 【味方と連携した守備】 ・一定のエリアからシュートを打ち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には、攻撃者に対して複数の守備者が連携して素早く間合いをつめること。	

【 ゲーム（ボールゲーム 鬼遊び） ゲーム（ゴール型ゲーム） ボール運動（ゴール型） 球技（ゴール型） 「タグラグビー」「ラグビー」 】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期
校種	小学校		
学年	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
領域	E ゲーム		E ボール運動
内容	ア ボールゲーム イ 鬼遊び		ア ゴール型
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。
	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ア ゴール型では、簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。		(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ア ゴール型では、簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。
学習（指導）内容	ボール遊び・ボール投げゲーム・鬼遊び		タグラグビー
	パス	【簡単なボール操作】 ・大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするには、ボールをよく見て、両手足や体のいろいろな部分を使ってボール操作して、ボールになじむこと。 【ねらったところへ投げる、転がす、蹴る】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりするには、肩の上又は腰の横で、片手にボールを乗せ、もう一方の手で軽くおさえてセットし、ねらった方向をよく見て、ゆっくりと投げたり、転がしたりすること、または、ねらう方向を確認し、ボールをよく見て、ボールの横に足を置き、足の内側（インサイドキック）やつま先（トゥキック）をボールの中心に当てること。	【味方へのパス】 ・味方にパスを出すには、ボールを両手で持って、パス方向を見て、パス方向に1歩踏み出しながらパスすること。 【味方にボールを手渡す】 ・味方にボールを手渡すには、味方にボールが見えるように両手で持ってお腹のあたりに確実にボールを入れてあげること。（ガットパス）
ボール操作	ラン	【ボールを捕る、止める】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールに正対して構え、ボールをよく見て、へそより上で捕る場合は両手の平を縦に、下の場合は、ボールは指を下にして捕ること、または足の裏や内側の側面で止めたりすること。 【相手をかかわす動き】 ・相手（鬼）にタッチされたり、自分のマーク（タグやフラッグ）を取られたいしないように、逃げたり身をかかわりするには、動く速さを変えたり、左右にジグザグに走ること。	【フリーの味方へのパス】 ・フリーの味方にパスをするには、パスをする方向を向いて素早くパスすること。
	コンタクト		
ボールを持たないときの動き	オフエンス	【コースに入る動き】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るには、ボールを持っている人をよく見て、素早くボールの正面に動くこと。 【ボールを操作しやすい場所への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くには、周りの人から離れるようにすること。 【相手のいない場所への移動】 ・相手（鬼）のいない場所に移動したり、駆け込んだりするには、相手をよく見て全体が見える場所に動いたり素早く動いたりすること。	【ゴールへ体を向ける】 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けるには、常に攻める方向を意識して、ゴールに向かってまっすぐ走るようにすること。
	ディフェンス	【2・3人で相手をかかわす動き】 ・2・3人で連携して、相手（鬼）をかかわしたり走り抜けたりするには、声を掛け合って、仲間と動きを合わせながら違う方向へ移動すること。 【相手を追いかける動き】 ・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）を取ったりするには、相手をよく見て素早く動くこと。（鬼遊び）	【得点しやすい場所への移動】 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けるには、相手をよく見て、攻撃側の人数が多くなる場所に素早く走りこむこと。 【ディフェンスライン】 ・ボールを保持している人に突破されないように守備を行うには、相手の内側（パスをもらった側）の半身と自分の外側（パスが来た方向と反対側）の半身を合わすようにマークして、相手の腰を見ながら間合いをつめて、タグを取りに行くこと。※例示なし 【はり付き】 ・ボールを保持していない人をマークして守備を行うには、相手の内側（パスが来る側）の半身と自分の外側（パスが来る方向と反対側）の半身を合わすようにしてから、ボール保持者とマークしている人を見ながら相手の内側の少し前方を、いつでもタグを取りにいける間合いで走ること。※例示なし

段階	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	高等学校	
学年	入学年次	その次の年次以降
領域	E 球技	
内容	ア ゴール型	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。	
	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。	
学習（指導）内容	ラグビー	
	パス	【味方が操作しやすいパス】 ・味方が操作しやすいパスを送るには、味方の動きに応じて、走っている味方の腕の分くらいの前方へ胸の高さに、正確にパスをすること。 【味方が作りだした空間にパス】 ・味方が作りだした空間にパスを送るには、その空間に走りこんで来る味方の位置とタイミングに合わせてパスをすること。
ボール操作	ラン	【守備者の人数を判断しての攻撃】 ・守備者の少ないゴールエリアに向かってトライするには、味方の人数と守備者の人数を考えて、味方の人数が多いほうへ、ボール保持者が走り込んだり、ポイントからライン攻撃を展開したり、サイドアタックをしたりすること。
	コンタクト	【自分の体で防いだキープ】 ・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には、半身の姿勢で守備者にコンタクトし、ボールを相手から遠ざけるように保持すること。 【味方と相手の動きを見ながら自分の体で防いだキープ】 ・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には、半身の姿勢で守備者にコンタクトした後、後方から来る味方に対してボールを手渡したり（ガットパス）、モールをつくらうこと。
ボールを持たないときの動き	オフエンス	【パスを出した後の動き】 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをするには、ボール保持者の後方へ素早く走ったり、次の攻撃に備えてラインを形成したり 【空間に移動する動き】 ・トライをしたり、パスを受けたりするために味方が作りだした空間に移動するには、連携した味方の動きに合わせて、素早くその空間に移動すること。 【セットプレイ】 ・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には、決められた空間にタイミングよく素早く走り込んでパスを受けてトライを取ったり、素早くモールを作ったりインゴールまで一気に押し込むこと。 ※モールを押し込むことに関しては、生徒の技能・体力に応じて指導の充実、安全の確保に配慮する必要がある。
	ディフェンス	【ゴールを守るディフェンス】 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守るには、ボール保持者の内側（パスをもらった側）の大腿や腰と自分の外側（パスが来た方向と反対側）の肩を合わすように、間合いをつめて守ること。 【ボールを奪うための動き】 ・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には、相手を見ながら決められたポジションに素早く移動し、マークする相手に対応して間合いをつめて、タックルしたり、ボールを奪うプレー（ターンオーバー）をすること。 ※タックル後に地面に置かれたボール（ダウンボール）の争奪に関しては、生徒の技能・体力に応じて指導の充実、安全の確保に配慮する必要がある。 【攻撃者を止めるためのカバー】 ・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には、自分のマークする相手がパスをした後に、ボールを追うように動き、味方の内や後ろに素早く移動すること。

【E ゲーム（ネット型ゲーム）、ボール運動（ネット型）、球技（ネット型 「バレーボール」）】

段階	様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校		中学校		高等学校	
学年	第3学年及び第4学年		第5学年及び第6学年		第3学年	
領域	E ゲーム（ネット型ゲーム）	E ボール運動（ネット型）	E 球技（ネット型）	E 球技（ネット型）	E 球技（ネット型）	
内容	イ ネット型ゲーム	イ ネット型	(2) ネット型	(2) ネット型	(2) ネット型	
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。	
	イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しゲームをすること。	イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連携による攻撃や守備によって、攻防をすること。	イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作りだすなどの攻防を展開すること。	
学習（指導）内容	内容	ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム	ソフトバレーボール	バレーボール	バレーボール	
	サービス		【中心付近からのサービス】 ・自陣のコート（中心付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れるには、打ちたい方向に体を正対し、利き腕の反対の足を一歩前に踏み出してボールを打つこと。	【中心付近をとらえたサービス】 ・サービスでは、ボールの中心付近をとらえるには、ボールを打つ間際まで、ボールに添えた手を離さないで打つこと。	【ねらった場所へのサービス】 ・ボールをねらった場所にサービスするには、ねらった方向に踏み出し（助走）ながら打ち、フォロースルーをすること。	【変化をつけてねらった場所へのサービス】 ・サービスでは、ボールに変化をつけて、ねらった場所に打つには、ボールを押し出すように打ったり、ヒットの瞬間に腕を止めたり、回転をかけたりすること。
	パス・レシーブ・スパイク	【いろいろな高さのボールの返球】 ・いろいろな高さのボールを片手ではじいたり、打ち付けたりして相手コートに返球するには、ボールをよく見て、手のひら、手首、腕などの体の一部を打ちたい方向に向けてボールの中心を打つこと。	【味方へのつなぎ】 ・味方が受けやすいボールをつなぐには、ボールの落下点に移動し、味方を見て、柔らかく山なりに返球をすること。 【相手コートへの返球】 ・相手コートにボールを打ち返すには、ネットより高い位置から両手や片手をボールに強く当てること。	【味方が操作しやすい位置へのつなぎ】 ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐには、味方の動きを予測して、その予測地点に体を向けながら返球すること。 【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すには、相手のコートをよく見て、体より前でボールをとらえて返球すること。 【テイクバックをとった高い位置からの打ち込み】 ・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には、両腕の振り上げから利き腕と反対の腕をボールに向けリードし、見える位置でボールをとらえること。	【攻撃につながる高さや位置へのつなぎ】 ・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レシーブするには、パスしたい方向に体を向け、ボールが飛んできた角度に対してはね返りの角度をつくること。 【空いた場所やねらった場所への打ち返し】 ・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には、打つ方向に体重を移動させながら強く打ったり、弱く打ったりすること。 【強い振りでの高い位置からの打ち込み】 ・腕を強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むには、両腕の振り上げから、リードした腕を脇を締めるように強く引きつけ、ボールの上部をたたくように打ち込むこと。	【移動を伴うボールの攻撃につながる高さや位置へのつなぎ】 ・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には、右足を軸にしてあげたい方向に体を回転させてトスをし、フォロースルーをすること。 【変化のあるサーブに対応したレシーブ】 ・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には、落下点に素早く移動し、なるべく低い位置でボールを体に引きつけてとること。 【緩急や高低をつけての打ち返し】 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返すには、指先で柔らかくついたり、スナップをきかせて打ったりすること。 【回転をかけた球の打ち出しと返球】 ・ボールに回転をかけて打ちだしたり、回転に合わせて返球したりするには、手のひらにボールをのせるようにしてヒットしたあと手首のスナップをきかせること。（ドライブ） 【ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み】 ・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には、両腕の振り上げからボールの上部をたたき、打ちたい方向に手のひらを返していくこと。
	ブロック				【ネット際の防御や攻撃】 ・ネット付近でボールの侵入を防ぐには、ボールの正面に素早く移動し、真っ直ぐにジャンプすること。	【仲間と運動したネット際の防御や攻撃】 ・仲間と運動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりするには、仲間の動きに合わせて移動し、両肘を肩より高い位置に保ち、顔の前に置いた手からネットの白帯の上に斜めに突き出すこと。
	役割に応じたプレー				【ポジションに応じたボール操作】 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするには、 レシーバーは、セッターに、攻撃につながりやすいパスをすること。 セッターは、レシーブされたボールの落下点に素早く入り、膝の屈伸を使ってネットから30～50cm離れた位置に山なりの送球をすること。 アタッカーは、オーブントスが上がってからボールの軌道を予測して助走を開始すること。	【作戦に応じたボール操作】 ・チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりするには、 チームの作戦（攻撃）に応じて、トスにしやすい直線的あるいは曲線的なパスを出すこと（レシーバー） チームの作戦（攻撃）に応じて、速いトスや高いトスを使い分けること。（セッター） チームの作戦（攻撃）に応じて、速いトスや高いトスを打つための助走を行うこと。（アタッカー）
	準備			【相手の打球に備えた準備姿勢】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるには、次の動きに移行しやすいように軽くジャンプしながらタイミングをとること。（スプリットステップ） 【プレイ後のボールや相手への正対】 ・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には、ボールを見たまま小刻みに前後左右のフットワークを行うこと。		
	ボールを持たないときの動き	【ボールを操作できる位置への移動】 ・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体を移動するには、膝を軽く曲げた状態で準備し、ボールから目を離さずに追いかけること。	【ボール方向への移動】 ・ボールの方向に体を向けて、素早く移動するには、ボールの落下点を予測し、強く蹴って踏み出すこと。	【開始時の定位置への戻り】 ・プレイを開始するときに、各ポジションごとの定位置に戻るには、ローテーションに合わせた各ポジションの位置に動くこと。		
	フォーメーション等				【フォーメーションの動き】 ・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には、レシーブフォーメーションやコンビネーションの動きを理解し、相手コートにボールがあるときに速やかに移動を完了すること。 【空いている場所へのカバーの動き】 ・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には、相手と味方の動きをよく見て、味方と連携して声をかけながら動くこと。	【守備のバランスを維持する動き】 ・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には、打球に応じて味方の動きを予測して、味方の射ないスペースへ動くこと。 【仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動】 ・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には、次の場面の展開を予測して、味方と同時にレシーブフォーメーションの位置に動くこと。 【連携した攻撃の際の相手を引き付ける動き】 ・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には、声を出してボールを呼び、助走をしっかりとってジャンプすること。

【E ゲーム(ネット型ゲーム)、ボール運動(ネット型)、球技(ネット型「卓球」)】

		様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種		小学校		中学校		高等学校	
学年		第3学年及び第4学年		第1学年及び第2学年		第3学年	
領域		E ゲーム		E ボール運動		E 球技	
内容		イ ネット型ゲーム		イ ネット型		(2) ネット型	
学習指導要領		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。
		イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ゲールをつないだりして易しいゲームをすること。	イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防をすること。	イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。	イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。
学習(指導)内容	ボールや用具の操作	サービス	プレルボールを基にした易しいゲーム	プレルボール	卓球	卓球	卓球
		返球	【いろいろな高さのボールの返球】 ・いろいろな高さのボールを片手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球するには、ボールをよく見て、ボールの中心を打つこと。	【相手コートへの返球】 ・相手コートにボールを打ち返すには、ネットを越えるように、体の前で強くボールを打つこと。 【味方へのつなぎ】 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐには、味方を見て、柔らかくボールを打つこと。	【返球方向へのラケットの面づくり】 ・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つには、ペンホルダーグリップかシェイクハンドグリップで握り、ラケット面をボールを返す方向に向け、一歩踏み出してボールをとらえること。 【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すには、相手コートをよく見て、軸足を決め、ラケット面を空いた場所に向けて振り出すこと。(フォアハンドロング) (バックハンドロング)	【ねらった場所へのサービス】 ・サービスでボールをねらった場所へ打つには、ねらった方向へ、ラケット面を向けて打ち、フォロースルーをすること。	【ボールに変化をつけたサービス】 ・サービスでボールに変化をつけて、をねらった場所に打つには、ボールを打つときに、回転をかけたり、ボールの回転や勢いに強弱をつけること。
		スマッシュ			【テイクバックをとった高い位置からの打ち込み】 ・テイクバックをとって高い位置からボールを打ち込むには、バウンドしたボールの頂点で、腰の回転を使い、腕をスイングさせ、ラケット面をややかぶせるようにボールをとらえること。	【強い振りで高い位置からの打ち込み】 ・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には、インパクトの瞬間に力を入れ、フォロースルーを大きく、ラケットを振り切ること。	【ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み】 ・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には、ボールに緩急、高低、変化をつけて、インパクトの瞬間のラケットの面を意識してラケット振り切ること。
		準備			【相手の打球に備えた準備姿勢】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるには、踵を床に着けず、つま先の内側のほうに力を入れ、膝をしめて曲げ、上体をやや前傾にし、直角かそれより少し肘を曲げて、ラケットを体の正面で構えること。 【開始時の定位置への戻り】 ・プレイを開始するとき定位置に戻るには、シングルスやダブルスのサービスやレシーブの位置に動くこと。 【プレー後のボールや相手への正対】 ・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には、ボールや相手を見ながら、フットワークを使って移動すること。		
		ボールへの移動	【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの操作しやすい位置に体を移動するには、膝を軽く曲げた状態で準備し、ボールから目を離さずに、追いかけること。	【ボール方向への移動】 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動するには、ボールの方向を予測し、強く蹴って踏み出すこと。			
フォーメーション等				【フォーメーションの動き ダブルス】 ・連係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には、コンビネーションを理解して動くこと。	【仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動】 ・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には、前に位置するプレイヤーは打ったら素早く左右に、後ろに位置するプレイヤーは打ったら素早く前後に動くこと。		

【E ゲーム(ネット型)、ボール運動(ネット型)、球技(ネット型「バドミントン」)】

段階		様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種		小学校		中学校		高等学校	
学年		第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域		E ゲーム	E ボール運動	E 球技		E 球技	
内容		イ ネット型ゲーム	イ ネット型	(2) ネット型		(2) ネット型	
学習指導要領の内	学習指導要領の内	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しいゲームをすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになる。 イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。	
	ボールや用具の操作	プレルボールを基にした易しいゲーム	プレルボール	バドミントン		バドミントン	
学習(指導)内容	サービス		【中央付近からのサービス】 ・自群のコート(中央付近)から相手コートに向けてサービスを打ち入れるためには、打ちたい方向に正対し、1歩前に踏み出してボールを打つこと。	【中心付近をとらえたサービス】 ・サービスで、ラケットの中心付近でとらえるためには、シャトルを打つ間際まで、ボールに添えた手を離さないで打つこと。 (ショートサービス)(ロングサービス)	【ねらった場所へのサービス】 ・サービスでシャトルと狙った場所に打つためには、ねらった方向へラケットを向けて打ちフォロースルーすること。(ショートサービス・ロングハイサービス)	【変化をつけて、ねらった場所へのサービス】 ・サービスでは、シャトルに変化をつけて、ねらった場所に打つためには、シャトルの勢いに強弱をつけること。	
	ストローク・ショット	【いろいろな高さのボールの返球】 ・いろいろな高さのボールを打ちつけて相手コートに返球するには、ボールをよく見て、ボールの中心を打つこと。	【相手コートへの返球】 ・相手コートにボールを打ち返すには、体の前で強くボールを打つこと。	【返球方向へのラケットの面づくり】 ・シャトルを返す方向にラケット面を向けて打つためには、グリップをイースタングリップにし、ラケット面をシャトルを返す方向に向け、一歩踏み出してシャトルをとらえること。	【空いた場所やねらった場所への打ち返し】 ・シャトルを相手側コートに空いた場所や狙った場所に打ち返すためには、打つ方向に体重移動しながら、ラケット面を向けて打つこと。(ドロップ・ハイクリア・ロブ)	【緩急や高低をつけての打ち返し】 ・シャトルを相手側コートに空いた空間に緩急や高低をつけて打ち返すためには、ラケットを振る速さや強さを変えたり、インパクトの時のラケット面を変えること。	
	スマッシュ		【味方へのつなぎ】 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐには、味方を見て、柔らかくボールを打つこと。	【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にシャトルを返すためには、相手コートをよく見て、軸足を決め、ラケット面を空いた場所に向けて振り出すこと。(ハイクリア・ドロップ・ロブ)	【強い振りでの高い位置からの打ち込み】 ・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ためには、インパクトの瞬間に力を入れ、フォロースルーを大きく、ラケット振り切ること。	【変化のあるサーブに対応したレシーブ】 ・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ためには、ショートサーブに対しては、浮いたサーブにはブッシュ、その他の場合にはヘアピンやロブに対応し、ロングハイサービスに対しては、上がりきらないサーブにはスマッシュ、その他の場合にはハイクリアやドロップで対応すること。	
	役割に応じたプレー			【テイクバックをとった高い位置からの打ち込み】 ・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には、シャトルの落下地点に素早く移動し、頭上やや前でラケットが正面を向くようにシャトルをとらえること。(スマッシュ)	【ネット際の攻撃】 ・ネット付近でシャトルを打ち返したりするには、素早くネット付近に移動して打つこと。(ブッシュ・ヘアピン)	【ポジションに応じたボール操作】 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするためには、後衛はスマッシュ、前衛はブッシュなど攻撃を意識すること(トップアンドバック)や粘り強くシャトルを上げ続けること。(サイドバイサイド)	【ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み】 ・シャト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ためには、シャトルに緩急、高低をつけてインパクトの瞬間のラケット面を意識してラケットを振り切ること。
	準備			【相手の打球に備えた準備姿勢】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるには、両足を肩幅よりやや狭く開いた状態で、膝を軽く曲げ、体の重心を体の真ん中にした状態で、コートの中央付近で構えること。 【開始時の定位置への戻り】 ・プレイを開始するとき定位置に戻るためには、シングルスやダブルスのサービスやレシーブの位置に動くこと。 【プレイ後のボールや相手への正対】 ・シャトルを打ったり受けたりした後、相手に正対するためには、ボールや相手を見ながら、フットワークを使って移動すること。		【守備のバランスを維持する動き】 ・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ためには、打球に応じて、味方の動きを予想して、味方のいないスペースへ動くこと。	
	ボールへの移動	【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの操作しやすい位置に体を移動するには、膝を軽く曲げた状態で準備し、ボールから目を離さずに、追いかけること。	【ボール方向への移動】 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動するためには、ボールの方向を予測して、強く蹴って、踏み出すこと。			【空いている場所へのカバーの動き】 ・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ためには、味方の動きをよく見て、常に連携して動くこと。 【フォーメーションの動き】 ・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ためには、コンビネーションを理解して動くこと。	【仲間とタイミングを合わせた守備の移動】 ・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ためには、攻撃の際には、トップアンドバック、守備の際には、サイドバイサイドのポジショニングをとること。
フォメーション等							

【E ゲーム（ネット型ゲーム）、ボール運動（ネット型）、球技（ネット型 「ソフトテニス」）】

段階	様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種		小学校		中学校	高等学校	
学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年		第1学年及び第2学年	第3学年 入学年次 その次の年次以降	
領域	E ゲーム	E ボール運動		E 球技	E 球技	
内容	イ ネット型ゲーム	イ ネット型		(2)ネット型	(2)ネット型	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ゲールをつないだりして易しいゲームをすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの運係による攻撃や守備によって、攻防をすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。	
	プレルボールを基にした易しいゲーム	プレルボール	ソフトテニス	ソフトテニス		
ボールや用具の操作	サービス	【中心付近からのサービス】 ・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には、打ちたい方向に体を正対し、一歩前に踏み出してボールを打つこと。	【中心付近をとらえたサービス】 ・サービスでは、ラケットの中心付近でとらえるには、手のひらにおいてボールを腕全体で押し上げるようにトスし、肩に担いだラケットを肘を伸ばす要領で頭上まで振り、ラケット面を合わせて打つこと。(フラットサービス)	【ねらった場所へのサービス】 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つには、ねらった方向にラケット面を向けて打ち、フォロースルーをすること。(スライスサーブ)	【変化をつけて、ねらった場所へのサービス】 ・ボールに変化をつけて、ねらった場所にサービスを打つには、ボールに回転をかけたり、ボールの回転や勢いに強弱をつけること。(スライスサービス) (アンダーカットサービス)	
	ボレー		【返球方向へのラケット面づくり】 ・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つには、グリップをウエスタンにし、体のやや前を打点とし、一歩踏み出してボールをとらえること。(ボレーの基本)	【ネット際の攻撃】 ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりするには、ラケットを高い位置まで引き上げ、肘と手首を押し出して打つこと。(フォアハンドボレー) ラケットを持たない方の手でラケットをリードし、肘を中心にラケットを押し出して打つこと。(バックハンドボレー)	【仲間と運動したネット際の攻撃】 ・仲間と運動したネット際の防御するには、相手の後衛をコートの外に押し出すボールを打ち、前衛が相手ボールのコースをさえぎってネットにつめ、センター付近でボールをとらえること。(ボーチボレー)	
	ストローク	【いろいろな高さのボールの返球】 ・いろいろな高さのボールを片手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球するには、ボールをよく見て、ボールの中心を打つこと。	【相手コートへの返球】 ・相手コートにボールを打ち返すには、体の前でボールを強く打つこと。	【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すには、相手コートをよく見て、軸足を決め、ラケット面を空いた場所に向けて振り出すこと。(フォアハンドストローク) (バックハンドストローク)	【空いた場所やねらった場所への打ち返し】 ・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には、打つ方向に体重移動しながら、ラケット面を向けて打つこと。	【緩急や高低をつけての打ち返し】 ・緩急や高低をつけての打ち返すには、コート面と平行にネット上に近いところを速く飛ぶ打球(シュート)や、ネット上を高くゆるい放物線を描くように飛ぶ打球(ロビング)を打つこと。 【回転をかけた球の打ちだしと返球】 ・回転をかけた球の打ちだしと返球するには、ボールの上部を打ち順回転をかけた(ドライブ)、ボールの下を薄く切るように打って逆回転をかけた(スライス)すること。
	スマッシュ		【テイクバックをとった高い位置からの打ち込み】 ・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には、ボールの落下地点に素早く移動し、頭上やや前でラケットが正面を向くようにボールをとらえること。(スマッシュ)	【強い振りが高い位置からの打ち込み】 ・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には、インパクトの瞬間に力を入れ、フォロースルーを大きくとるようにラケットを振り切ること。	【ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み】 ・ボールをコントロールして高い位置からの打ち込むには、深いボールはクロスステップで、浅いボールはサイドステップで移動し、左手でつかめそうなボールは振り切り、そうでないボールは強打を避けること。	
	レシーブ				【変化のあるサーブに対応したレシーブ】 ・変化のあるサーブに対応したレシーブするには、小さく鋭いスイングや、変化に対応する予測した素早い動きをすること。	
	役割に応じたプレー	【味方へのつなぎ】 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐには、味方を見て、やわらかくボールを打つこと。			【ポジションに応じたボール操作】 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするには、後衛は、相手の後衛側に深く威力のあるボールを打ったり、前衛の頭上を越す深い球を打つこと。 前衛は、ネットから2m半ほど離れたところで相手後衛からのボールをボレーに出たり、少し下がった位置から相手前衛のボレーに対してボールを拾ったり打ち返したりすること。	
	準備		【相手の打球に備えた準備姿勢】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるには、やや前傾姿勢で構え、相手のボールから目を離さないようにして、次の動きに移行しやすいように、軽くジャンプしながらタイミングをとること。(スプリットステップ) 【開始時の定位置への戻り】 ・プレイを開始するときに、定位置に戻るには、シングルスやダブルスのサービスやレシーブの位置に動くこと。 【プレイ後のボールや相手への正対】 ・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には、ボールや相手を見ながらフットワークを使って移動すること。			
ボールを持たないときの動き	ボールへの移動	【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの操作しやすい位置に体を移動するには、膝を軽く曲げた状態で準備し、ボールから目を離さずに追いかけること。	【ボール方向への移動】 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動するには、ボールの方向を予測し、強く蹴って踏み出すこと。			
	フォーメーション等			【空いている場所へのカバーの動き】 ・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には、味方の動きをよく見て、常に連携して動くこと。 【フォーメーションの動き】 ・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には、雁行陣や平行陣で動くこと。	【守備のバランスを維持する動き】 ・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には、打球に応じて、味方の動きを予想して、味方のいないスペースへ動くこと。 【仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動】 ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動をするには、次の場面の展開を予測して、味方と同時に、平行陣でネットやベースラインに動いたり、雁行陣で左右を入れ替えたりすること。	

【E ゲーム（ネット型ゲーム）、ボール運動（ネット型）、球技（ネット型 「テニス」）】

段階		様々な動きを身に付ける時期	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種		小学校	中学校		高等学校		
学年		第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域		E ゲーム	E ボール運動	E 球技		E 球技	
内容		イ ネット型ゲーム	イ ネット型	(2) ネット型		(2) ネット型	
学習指導要領の内容		(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。 イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ゲールをつないだりして易しいゲームをすること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの運係による攻撃や守備によって、攻防をすること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。	
		イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ゲールをつないだりして易しいゲームをすること。	イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの運係による攻撃や守備によって、攻防をすること。	イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。	
学習（指導）内容	ボールや用具の操作	サービス	プレルボールを基にした易しいゲーム	プレルボール	テニス	テニス	
		ボレー		【中心付近からのサービス】 ・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には、打ちたい方向に体を正対し、一歩前に踏み出してボールを打つこと。	【中心付近をとらえたサービス】 ・サービスでは、ラケットの中心付近でとらえるには、手のひらにおいたボールを腕全体で押し上げるようにトスし、肩に担いだラケットを肘を伸ばす要領で頭上まで振り、ラケット面を合わせて打つこと。(フラットサービス)	【ねらった場所へのサービス】 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つには、ねらった方向にラケット面を向けて打ち、フォロースルーをすること。(スライスサーブ)	【変化をつけて、ねらった場所へのサービス】 ・ボールに変化をつけて、ねらった場所にサービスを打つには、ボールに回転をかけたり、ボールの回転や勢いに強弱をつけること。(スライスサービス)
		ストローク	【いろいろな高さのボールの返球】 ・いろいろな高さのボールを片手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球するには、ボールをよく見て、ボールの中心を打つこと。	【相手コートへの返球】 ・相手コートにボールを打ち返すには、体の前でボールを強く打つこと。	【返球方向へのラケット面づくり】 ・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つには、グリップをウエスタンにし、体のやや前を打点とし、一歩踏み出してボールをとらえること。(ボレーの基本)	【ネット際の攻撃】 ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりするには、軸足を決め、打ちたい方向に踏み込みボールをとらえること。(フォアハンドボレー) 軸足を決め、体幹をやや後方に回転させ、ラケット面をやや上向きにしたまま上から下にスイングして、ボールをとらえること。(バックハンドボレー)	【仲間と運動したネット際の攻撃】 ・仲間と運動したネット際の防御をするには、相手の後衛をコートの外に押し出すボールを打ち、前衛が相手ボールのコースをさえぎってネットにつめ、センター付近でボールをとらえること。(ボーチボレー)
		スマッシュ		【空いた場所への返球】 ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すには、相手コートをよく見て、軸足を決め、ラケット面を空いた場所に向けて振り出すこと。(フォアハンドストローク) (バックハンドストローク)	【強い振りや高い位置からの打ち込み】 ・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には、インパクトの瞬間に力を入れ、フォロースルーを大きくとるようにラケットを振り切ること。	【空いた場所やねらった場所への打ち返し】 ・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には、打つ方向に体重移動しながら、ラケット面を向けて打つこと。	【緩急や高低をつけての打ち返し】 ・緩急や高低をつけての打ち返すには、相手の浅いボールを深く打ちネットにつめたり(アプローチショット)、相手がネットに来た時に相手脇を素早く抜いたり(パッシングショット)、ネット上を高くゆるい放物線を描くように飛ばす打球(ロビング)を打つこと。 【回転をかけた球の打ちだしと返球】 ・回転をかけた球の打ちだしと返球するには、ラケットを下から上にスイングしてボールに順回転をかけたり(トップスピン)、ラケット面をやや上向きにしてやや下方向にスイングしボールに逆回転をかけたり(スライス)すること。
		レシーブ			【ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み】 ・ボールをコントロールして高い位置から打ち込むには、深いボールはクロスステップで、浅いボールはサイドステップで移動し、左手でつかめそうなボールは振り切り、そうでないボールは強打を避けること。	【変化のあるサーブに対応したレシーブ】 ・変化のあるサーブに対応したレシーブをするには、小さく鋭いスイングや、変化に対応する予測した素早い動きをすること。	
		役割に応じたプレー	【味方へのつなぎ】 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐには、味方を見て、やわらかくボールを打つこと。	【ポジションに応じたボール操作】 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりするには、後衛は、相手の後衛側に深く威力のあるボールを打ったり、前衛の頭上を越す深い球を打つこと。 前衛は、ネットから2mほど離れたところで相手後衛からのボールをボレーに出たり、少し下がった位置から相手前衛のボレーに対してボールを拾ったり打ち返したりすること。			
	準備		【相手の打球に備えた準備姿勢】 ・相手の打球に備えた準備姿勢をとるには、やや前傾姿勢で構え、相手のボールから目を離さないようにして、次の動きに移行しやすいように、軽くジャンプしながらタイミングをとること。(スプリットステップ) 【開始時の定位置への戻り】 ・プレイを開始するときに、定位置に戻るには、シングルスやダブルスのサービスやレシーブの位置に動くこと。 【プレイ後のボールや相手への正対】 ・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には、ボールや相手を見ながらフットワークを使って移動すること。				
	ボールを持たないときの動き	【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの操作しやすい位置に体を移動するには、膝を軽く曲げた状態で準備し、ボールから目を離さずに追いかけること。	【ボール方向への移動】 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動するには、ボールの方向を予測し、強く蹴って踏み出すこと。	【空いている場所へのカバーの動き】 ・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には、味方の動きをよく見て、常に連携して動くこと。 【フォーメーションの動き】 ・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には、雁行陣や平行陣を理解して動くこと。	【守備のバランスを維持する動き】 ・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には、打球に応じて、味方の動きを予想して、味方のいないスペースへ動くこと。 【仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動】 ・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動するには、次の場面の展開を予測して、味方と同時に、平行陣でネットやベースラインに動いたり、雁行陣で左右を入れ替えたりすること。		

【E ゲーム（ベースボール型ゲーム）、ボール運動（ベースボール型）、球技（ベースボール型 「ソフトボール」）】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校		中学校		高等学校		
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域	E ゲーム	E ゲーム	E ボール運動	E 球技		E 球技	
内容	ア ボールゲーム イ 鬼遊び	ウ ベースボール型ゲーム	ウ ベースボール型	(3) ベースボール型		ウ ベースボール型	
学習指導要領	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。	
	ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。 イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどを行うこと。	ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。	ウ ベースボール型では、簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって攻防をすること。	ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。	ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。	ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。	ウ ベースボール型状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。
学習内容	ボール遊び ボール投げゲーム ボール蹴りゲーム 鬼遊び	攻撃側がボールを蹴って行うゲーム 手やラケットなどでボールを打ったり止まったボールを打ったりして行うゲーム	ソフトボール ティーボール	ソフトボール		ソフトボール	
	バット操作 打球（蹴球）	【ボールをフェアグラウンド内に蹴る、打つ】 ・ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりするには、ボールをよく見て、ボールの中心を蹴る、打つこと。	【止まったボール、易しいボールを打つ】 ・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には、利き手を上側にして両手をつけてバットを握り、フェアグラウンド方向に向けて振ること。	【肩越しでのバットの構え】 ・投球の方向と平行に立ち肩越しにバットを構えるには、握りを肩の高さにして、バットヘッドを背中方向に傾けること。 【水平になるようなスイング】 ・地面と水平になるようにバットを振り抜くには、バットのヘッドが手首と同じ高さとなるように円運動で振り抜くこと。	【身体の軸を安定させたスイング】 ・身体の軸を安定させてバットを振りぬくには、軸足に体重を載せ、上半身がやや後方に捻じられるようにテイクバックし、前足に体重移動しながらボールに対しバットを振り出すこと。	【身体全体を使ったスイング】 ・身体全体を使ってバットを振りぬくには、テイクバックから後ろ足膝、前足膝、腰の順でひねり戻してバットを振り出し、手首を中心にしてバットを回転させて振ること。	
ボール操作	【ボール遊び】 ・大小、弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするには、ボールをよく見て正面に入り、体のいろいろな部分を使うこと。 【緩やかな送球】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げるには、目標とすところをよく見て、山なりの送球をすること。 【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くには、まわりをよく見て、目標物が見える位置に移動すること。	【反対の足を一步踏み出して投げる】 ・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には、投げる方向に対して横向きから体をねじって正面を向くこと。	【オーバーハンドスロー】 ・捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げるには、両肩と一直線になるように両腕を開き、ボールを持った腕の肘を引き上げ投げること。	【大きな動作での送球】 ・投げる腕を後方に引きながら足を踏み出して大きな動作でボールをねらった方向に投げるには、後ろ足から前足へ体重を移動し、フォロースルーを大きくすること。	【一連の動きでの送球】 ・ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げるには、グローブ側の足を前に出して捕球し、後ろ足を引き付けながらボールを持ち替え、グローブ側の足を前に出しながら投げること。	【スピードの変化へのタイミング】 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえるには、速球のタイミングで小さくテイクバックし、スピードに応じてボールを引き付けて、タイミングよく振ること。	【スピードの変化へのタイミング】 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえるには、速球のタイミングで小さくテイクバックし、スピードに応じてボールを引き付けて、タイミングよく振ること。
	【ボール遊び】 ・大小、弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕る、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をするには、ボールをよく見て正面に入り、体のいろいろな部分を使うこと。 【緩やかな送球】 ・ねらったところに緩やかにボールを投げるには、目標とすところをよく見て、山なりの送球をすること。 【ボールを操作できる位置への移動】 ・ボールを操作できる位置に動くには、まわりをよく見て、目標物が見える位置に移動すること。	【反対の足を一步踏み出して投げる】 ・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には、投げる方向に対して横向きから体をねじって正面を向くこと。	【オーバーハンドスロー】 ・捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げるには、両肩と一直線になるように両腕を開き、ボールを持った腕の肘を引き上げ投げること。	【大きな動作での送球】 ・投げる腕を後方に引きながら足を踏み出して大きな動作でボールをねらった方向に投げるには、後ろ足から前足へ体重を移動し、フォロースルーを大きくすること。	【一連の動きでの送球】 ・ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げるには、グローブ側の足を前に出して捕球し、後ろ足を引き付けながらボールを持ち替え、グローブ側の足を前に出しながら投げること。	【スピードの変化へのタイミング】 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえるには、速球のタイミングで小さくテイクバックし、スピードに応じてボールを引き付けて、タイミングよく振ること。	【スピードの変化へのタイミング】 ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえるには、速球のタイミングで小さくテイクバックし、スピードに応じてボールを引き付けて、タイミングよく振ること。
ボール操作	【捕球】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールの正面に立ち、体のまん中で捕球すること。 【ボールコースへの移動】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るには、ボールをよく見て、早めにボールの正面に動くこと。	【ボールの正面への移動】 ・向かってくるボールの正面に移動するには、ボールが向かってくるコースや落下地点を予測して移動し、正面を向いて構えること。	【移動を伴う捕球】 ・打球方向に移動し、捕球するには、膝を曲げて、常に体より前で捕球すること。	【ゆるい打球に対応した捕球】 ・ボールの正面に回り込んで、ゆるい打球を捕るには、サイドステップで回り込み、送球の軸足に体重を乗せること。 【正面の送球をうける】 ・守備位置から塁上へ移動して、正面の送球を受けるには、片足をベースのヘリにつけ、送球方向に合わせて、反対の足を踏み出すこと。	【最短距離で移動した捕球】 ・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には、ボールを待つことなく、直線的に捕球地点に移動すること。 【タイミングよく送球を受けたり中継したりする】 ・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、中継したりするには、送球する仲間を見ながら塁上へ移動して捕球したり、累乗でボールを持ち替えて捕球動作から投球動作を止めずに送球すること。	【味方の動きに合わせた送球】 ・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には、捕球後、塁に入った味方が自分に向けて構えたグローブに送球すること。 【走者の状況に応じた中継】 ・塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継するためには、外野からバックされるコースの最短コース上に立ち、送球を途中でカットし、あらためて送球して進塁をねらうランナーをアウトするか、他の離塁しているランナーをけん制するかを判断すること。 【コースや高さをコントロールした投球】 ・投球は、コースや高さをコントロールして投げるには、顔をキャッチャー方向に向け、目をキャッチャーミットからそらさないようにして、内角、まん中、外角と高中低の9つのストライクゾーンを意識しながら投げること。	【味方の動きに合わせた送球】 ・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には、捕球後、塁に入った味方が自分に向けて構えたグローブに送球すること。 【走者の状況に応じた中継】 ・塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継するためには、外野からバックされるコースの最短コース上に立ち、送球を途中でカットし、あらためて送球して進塁をねらうランナーをアウトするか、他の離塁しているランナーをけん制するかを判断すること。 【コースや高さをコントロールした投球】 ・投球は、コースや高さをコントロールして投げるには、顔をキャッチャー方向に向け、目をキャッチャーミットからそらさないようにして、内角、まん中、外角と高中低の9つのストライクゾーンを意識しながら投げること。
	【捕球】 ・ボールを捕ったり止めたりするには、ボールの正面に立ち、体のまん中で捕球すること。 【ボールコースへの移動】 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入るには、ボールをよく見て、早めにボールの正面に動くこと。	【ボールの正面への移動】 ・向かってくるボールの正面に移動するには、ボールが向かってくるコースや落下地点を予測して移動し、正面を向いて構えること。	【移動を伴う捕球】 ・打球方向に移動し、捕球するには、膝を曲げて、常に体より前で捕球すること。	【ゆるい打球に対応した捕球】 ・ボールの正面に回り込んで、ゆるい打球を捕るには、サイドステップで回り込み、送球の軸足に体重を乗せること。 【正面の送球をうける】 ・守備位置から塁上へ移動して、正面の送球を受けるには、片足をベースのヘリにつけ、送球方向に合わせて、反対の足を踏み出すこと。	【最短距離で移動した捕球】 ・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には、ボールを待つことなく、直線的に捕球地点に移動すること。 【タイミングよく送球を受けたり中継したりする】 ・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、中継したりするには、送球する仲間を見ながら塁上へ移動して捕球したり、累乗でボールを持ち替えて捕球動作から投球動作を止めずに送球すること。	【味方の動きに合わせた送球】 ・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には、捕球後、塁に入った味方が自分に向けて構えたグローブに送球すること。 【走者の状況に応じた中継】 ・塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継するためには、外野からバックされるコースの最短コース上に立ち、送球を途中でカットし、あらためて送球して進塁をねらうランナーをアウトするか、他の離塁しているランナーをけん制するかを判断すること。 【コースや高さをコントロールした投球】 ・投球は、コースや高さをコントロールして投げるには、顔をキャッチャー方向に向け、目をキャッチャーミットからそらさないようにして、内角、まん中、外角と高中低の9つのストライクゾーンを意識しながら投げること。	【味方の動きに合わせた送球】 ・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には、捕球後、塁に入った味方が自分に向けて構えたグローブに送球すること。 【走者の状況に応じた中継】 ・塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継するためには、外野からバックされるコースの最短コース上に立ち、送球を途中でカットし、あらためて送球して進塁をねらうランナーをアウトするか、他の離塁しているランナーをけん制するかを判断すること。 【コースや高さをコントロールした投球】 ・投球は、コースや高さをコントロールして投げるには、顔をキャッチャー方向に向け、目をキャッチャーミットからそらさないようにして、内角、まん中、外角と高中低の9つのストライクゾーンを意識しながら投げること。
ボールを保持するときの動き	【逃げる・かわす】 ・相手の（鬼）にタッチされたり、自分のマーク（タグやフラッグ）を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、相手にタッチされたりマークを取られたりしない距離を保つことや、相手に近付かれたら左右にジグザグに走ること。（鬼遊び） 【連携して逃げる・かわす】 ・2・3人で連携して、相手（鬼）をかわしたり走り抜けたりするには、2・3人一緒に相手がついてこれない位置に向かって走ること。（鬼遊び）	【ベースへのかけ抜け】 ・ベースに向かって走り、かけ抜けるには、ベースの先までスピードを緩めないこと。 【状況に応じた走塁】 ・塁間を打球の状況に応じて走塁するには、打球のバウンドやフライなどの状況に応じて、進塁や帰塁ができるように走ること。	【状況に応じた走塁】 ・塁間を打球の状況に応じて走塁するには、打球のバウンドやフライなどの状況に応じて、進塁や帰塁ができるように走ること。	【全力疾走での塁への駆け抜け】 ・全力で走りながら、タイミングを合わせて塁を駆け抜けるには、ベースを踏むように歩幅を合わせて走ること。	【円を描く走塁】 ・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には、打球の状況によって、走者の進む先の塁を予測し、近くの野手が塁に入ること。 【打球に応じた進塁】 ・打球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には、塁間で打球の状況を把握し、いつでも進塁または帰塁できるようにすること。	【タッチアップの動き】 ・タッチアップで、タイミングよく進塁の動きをするには、ベースの端に後ろ足をかけてスタートのタイミングをはかり、野手がフライを捕った瞬間にスタートを切ること。 【仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁】 ・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には、複数の走者が一つの塁に重なることとなよう、仲間の走者の動きやボールの位置を見て、進塁や帰塁の状況を判断すること。	
	【逃げる・かわす】 ・相手の（鬼）にタッチされたり、自分のマーク（タグやフラッグ）を取られたりしないように、逃げたり身をかわしたりするには、相手にタッチされたりマークを取られたりしない距離を保つことや、相手に近付かれたら左右にジグザグに走ること。（鬼遊び） 【連携して逃げる・かわす】 ・2・3人で連携して、相手（鬼）をかわしたり走り抜けたりするには、2・3人一緒に相手がついてこれない位置に向かって走ること。（鬼遊び）	【ベースへのかけ抜け】 ・ベースに向かって走り、かけ抜けるには、ベースの先までスピードを緩めないこと。 【状況に応じた走塁】 ・塁間を打球の状況に応じて走塁するには、打球のバウンドやフライなどの状況に応じて、進塁や帰塁ができるように走ること。	【状況に応じた走塁】 ・塁間を打球の状況に応じて走塁するには、打球のバウンドやフライなどの状況に応じて、進塁や帰塁ができるように走ること。	【全力疾走での塁への駆け抜け】 ・全力で走りながら、タイミングを合わせて塁を駆け抜けるには、ベースを踏むように歩幅を合わせて走ること。	【円を描く走塁】 ・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には、打球の状況によって、走者の進む先の塁を予測し、近くの野手が塁に入ること。 【打球に応じた進塁】 ・打球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には、塁間で打球の状況を把握し、いつでも進塁または帰塁できるようにすること。	【タッチアップの動き】 ・タッチアップで、タイミングよく進塁の動きをするには、ベースの端に後ろ足をかけてスタートのタイミングをはかり、野手がフライを捕った瞬間にスタートを切ること。 【仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁】 ・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には、複数の走者が一つの塁に重なることとなよう、仲間の走者の動きやボールの位置を見て、進塁や帰塁の状況を判断すること。	【タッチアップの動き】 ・タッチアップで、タイミングよく進塁の動きをするには、ベースの端に後ろ足をかけてスタートのタイミングをはかり、野手がフライを捕った瞬間にスタートを切ること。 【仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁】 ・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には、複数の走者が一つの塁に重なることとなよう、仲間の走者の動きやボールの位置を見て、進塁や帰塁の状況を判断すること。
準備姿勢				【守備位置での準備姿勢】 ・捕球しやすい守備位置に繰り返し立ち準備姿勢をとるには、内外野にバランスよく守備隊形をとり、素早く打球に反応できるように打者に向かって構えること。		【状況に応じた守備位置に立つ】 ・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つには、打者の特徴から打球を予測したり、走者の位置から得点や進塁を阻止しやすい策を考えたりして守備位置に立つこと。	
				【ポジションごとの基本的な動き】 ・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には、捕球のために空いた塁やランナーが進塁する塁に近い野手が入ったり、エラーや悪送球に備えて味方のカバーに入ったりすること。	【進塁先のベースカバー】 ・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には、打球の状況によって、走者の進む先の塁を予測し、近くの野手が塁に入ること。 【中継プレイに備える動き】 ・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には、起こり得るプレーを予測して守ること。 【ダブルプレイに備える動き】 ・ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをするには、走者の位置に応じて、可能なダブルプレーを予測し、味方と連携して守備位置に立つこと。	【状況に応じた守備位置に立つ】 ・打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つには、打者の特徴から打球を予測したり、走者の位置から得点や進塁を阻止しやすい策を考えたりして守備位置に立つこと。	
連携した動き				【ポジションごとの基本的な動き】 ・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には、捕球のために空いた塁やランナーが進塁する塁に近い野手が入ったり、エラーや悪送球に備えて味方のカバーに入ったりすること。	【進塁先のベースカバー】 ・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には、打球の状況によって、走者の進む先の塁を予測し、近くの野手が塁に入ること。 【中継プレイに備える動き】 ・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には、起こり得るプレーを予測して守ること。 【ダブルプレイに備える動き】 ・ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをするには、走者の位置に応じて、可能なダブルプレーを予測し、味方と連携して守備位置に立つこと。	【中継位置への最短距離の動き】 ・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には、打球の捕球位置と走者の位置から、得点や進塁を阻止するためにボールがバックされる最短コースを予測し、そのコースの中間の位置に立つこと。 【仲間の後方に回り込む動き】 ・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には、打球や送球を捕球する味方の後ろに回りこみ、ボールがそれでも自分が捕球して対応できる位置で構えること。	
				【ポジションごとの基本的な動き】 ・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には、捕球のために空いた塁やランナーが進塁する塁に近い野手が入ったり、エラーや悪送球に備えて味方のカバーに入ったりすること。	【進塁先のベースカバー】 ・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には、打球の状況によって、走者の進む先の塁を予測し、近くの野手が塁に入ること。 【中継プレイに備える動き】 ・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には、起こり得るプレーを予測して守ること。 【ダブルプレイに備える動き】 ・ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをするには、走者の位置に応じて、可能なダブルプレーを予測し、味方と連携して守備位置に立つこと。	【中継位置への最短距離の動き】 ・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には、打球の捕球位置と走者の位置から、得点や進塁を阻止するためにボールがバックされる最短コースを予測し、そのコースの中間の位置に立つこと。 【仲間の後方に回り込む動き】 ・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には、打球や送球を捕球する味方の後ろに回りこみ、ボールがそれでも自分が捕球して対応できる位置で構えること。	

【F 武道（柔道）】

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校	高等学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
領域	F 武道	F 武道		
内容	ア 柔道	ア 柔道		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。	(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。	(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防を展開できるようにする。	
	ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。	ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。	ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。	
学習（指導）内容	基本動作			
	姿勢と組み方	<p>【相手の動きに応じやすい自然体で組む】※右組みの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 姿勢と組み方で相手の動きに応じやすい自然体で組むには、 ＜自然本体＞ 両足を横に揃えて一足長に開き、体重を両足に均等にかけて、背すじを伸ばして、あごを引いて、前方を自然に見て、両手は軽く体の横にさげ、両足は逆ハの字に開いた姿勢から、 ＜右自然体＞ 右足を一足長分前に出し、体を正面に向け、両足に均等に体重をかけた姿勢で立ち、左引き手は相手の右中袖（縫い目も含んで）、右釣り手は相手の左前襟（鎖骨の位置）を小指・薬指・中指に力を入れ、人差し指・親指は軽くにぎること。 	<p>【相手の動きの変化に応じやすい自然体で組む】</p> <ul style="list-style-type: none"> 姿勢と組み方で相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むには、右自然体または左自然体で、相手の素早い動きに対応して、相手の胸もとをみて、腕や肩の力を抜き、両肘を軽く曲げ、柔らかく握って組むこと。 	<p>【相手の体格や姿勢、掛ける技などに対応して自然体で組む】</p> <ul style="list-style-type: none"> 姿勢と組み方で相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、自然体で組むには、相手の体格や姿勢、掛ける技などに対応して、右自然体または左自然体を崩さずに組むこと。
	進退動作	<p>【相手の動きに応じた、すり足、歩み足、継ぎ足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 進退動作で相手の動きに応じた、すり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をするには、 ＜歩み足＞ 普通の歩き方と ＜継ぎ足＞ 一歩目に動かした足を越えないように、次の足を移動する歩き方を使うこと。 ＜すり足＞ その際、踵をほんの少し畳から離し、親指の付け根で畳を擦るように歩く歩き方を用いて、足幅を一定に保ち、腰から先に動かすこと。 	<p>【相手の動きの変化に応じた、すり足、歩み足、継ぎ足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 進退動作で相手の動きの変化に応じた、すり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をするには、相手の胸もとを見て、相手の動きを予測しながら動くこと。その際、歩み足で真横への移動はしないこと。 	<p>【自分の姿勢の安定を保ちながら体を移動する】</p> <ul style="list-style-type: none"> 進退動作で自分の姿勢の安定を保ちながら体の移動をするには、足が交差したり、足幅を広げすぎたり、狭すぎたり、足が畳から離れすぎないようにし、相手の動きに即応すること。
	崩し・体さばき	<p>【相手の動きに応じて技をかけやすい状態をつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> 崩して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には、 ＜崩し＞ 体全体で、相手の力や動作を利用したり、自分の力を用いて、押ししたり引いたりすること。 ＜体さばき＞ 自分の体を前後左右に移動したり方向を変えたりして技に入るために都合のよい場所に体を移動することを合わせて行うこと。 ＜前さばき＞足を前方に踏み込みながら、相手と直角になるように方向を変えること。 ＜後ろさばき＞足を後方に引きながら、相手と直角になるように方向を変えること。 ＜前回りさばき＞足を前方に踏み込みながら、踏み込んだ足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変えること。 ＜後ろ回りさばき＞足を後方に引きながら、踏み込んだ足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変えること。 	<p>【相手の動きの変化に応じて技をかけやすい状態をつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> 崩して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には、自分が引きたければ相手を押し、相手が押し返す力を利用して引くこと。 例) 相手が10の力で押ししてきたとき、自分は1の力で素早く引けば、すなわち11の力で引いたことになり、相手が崩れる。相手が引いた場合はその逆となること。 	<p>【自分の姿勢の安定を保ちながら技をかけやすい状態をつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> 崩しと体さばきで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、技をかけやすい状態をつくるには、手の押し引きだけの崩しや足の移動だけの体さばきではなく、体全体で崩し、体さばきをすること。
	受け身			
前回り受け身	<p>【前回り受け身】※左手で畳をたたく場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 前回り受け身で前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両足で畳を強くたたくには、右自然体で上体をまげ、両足を底辺とした正三角形の頂点に左手を着き、右手を左手と右足の中間に小指を内側にに向けて着くこと。 肘と肩を前に出して、頭を打たないようにあごを左肩につけるように引いて斜め左後方を見て、右手のひらを支点にして、腰を上げ思いきり真上に畳を蹴って回転すること。 右手は帯の結び目を握り、左手は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして左腕全体で左足外側と右足裏と同時に畳を強くたたき、瞬間的にはずませること。横受け身の姿勢で畳をたたくこと。 足は下側の足を前方に、上側の足を後方にするには、 両足を肩幅くらいに開き、両膝を軽く曲げ、足が交差したり、両膝がぶつからないように意識して、左足を前方に、右足を後方にすること。 	<p>【相手の投げ技に応じて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとるには、 体の力をぬかず、顎を引いて、怖がって身体をひねったり、相手に抱きついたりしないこと。 ＜前回り受け身＞ 大腰、背負い投げなどのまわし技系。 ＜横受け身＞ 膝車、支え釣り込み足などの支え技系。払われた足と反対側の腕全体で畳を強くたたくこと。 ＜後ろ受け身＞ 大外刈り、小内刈りなどの刈り技系。 	<p>【相手の投げ技に応じて安定した受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 受け身で相手の投げ技に応じて安定した受け身をとるには、 相手の左右の技や技の強さ、速さ、高さに応じて、いつでも同じ受け身をする。 	
横受け身	<p>【横受け身】※右手で畳をたたく場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 横受け身で体を横に向け下側の足を前方に、上側の足を後方にして、両足と一方の腕全体で畳を強くたたくには、自然本体から、右足を左足の前方へ伸ばしながら左足の膝を曲げて踵のすぐ横にお尻をつくように腰をおろし、背部右側面を畳に着けること。 右側頭部を打たないように、右手を見て、左手は帯の結び目を握り、右手は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして、腕全体と両足を肩幅くらいに開き、両膝を軽く曲げ、両膝がぶつからないよう意識して、右足を前方に、左足を後方にして、右足外側と左足裏と同時に畳を強くたたき瞬間的にはずませること。 			
後ろ受け身	<p>【後ろ受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 後ろ受け身であごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくには、 後頭部を打たないように、帯の結び目を見て、両腕は体側から30度開いて肘を伸ばし手のひらを下にして、踵の近くに臀部を着き、背部側の帯が畳に着いたら両腕全体で強くたたき瞬間的にはずませること。 			

【F 武道（柔道）】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種	中学校		高等学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
領域	F 武道		F 武道	
内容	ア 柔道		ア 柔道	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。	
	ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。		ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。	

学習（指導）内容	基本となる技・得意技や連絡技	まわし技系	投げ技		
			<p>【体落とし】※右自然体で組んだ場合 ・取が後ろさばきから体落としをかけて投げ、受が横受け身をとるには、 取は左足を後方に引き、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込みながら、受を右前隅に崩すこと。 相手と直角になるように方向を変え、右釣り手の肘を受の左脇に入れ、両膝を曲げ、右足の膝の裏と踵を上に向けて、受の右足外側へ出し、取の右下腿部と受の右足首が浅く交差するように当て、右釣り手をさらに釣り込み、左引き手を腰の方向に引き付け、両膝の伸展を利用して引き落とすように投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	<p>【背負い投げ】※右自然体で組んだ場合 ・取が前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受が前回り受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込み、受を真前に崩すこと。 踏み込んだ右足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、左引き手で受の右脇を開き、右釣り手の肘を曲げて、受の襟を小指側に巻き込むように受の右脇に入れて、受と密着し、両足を受の両足の内側に平行になるようにして、膝を十分に曲げ、両膝の伸展と上体のひねりを使って、肩をまわすように肩越しに投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	<p>【内股】※右自然体で組んだ場合 ・取が前回りさばきから内股をかけて投げ、受けが前回り受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込み、受を右前隅に崩すこと。 受を少しねじれた姿勢になるように、自分の右胸部にしっかりひきつけながら、踏み込んだ右足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、前方から右大腿部後ろで受の左足のものつけ根部分を跳ね上げ、上半身を前に密着させたまま、跳ね上げた右足と両手を使い、両手の引き・体を支える左足の弾力・体のひねりを一気にはたらかせて払って投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>
			<p>【大腰】※右自然体で組んだ場合 ・取が前回りさばきから大腰をかけて投げ、受が前回り受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込み、真前に崩すこと。 踏み込んだ右足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、右釣り手を受の左脇の下から深く差し入れ腰に回して（帯は握らない）抱きよせて密着し、両足を受の両足の内側に平行になるようにして、膝を十分に曲げ、受を抱き上げて腰に乗せて、体を前に倒し腰の捻りと両膝の伸展を利用して投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	<p>【払い腰】※右自然体で組んだ場合 ・取が前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受が前回り受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込み、右前隅に崩すこと。 受を少しねじれた姿勢になるように、自分の右胸部にしっかりひきつけながら、踏み込んだ右足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、自分の後ろ腰を受の下腹に密着させ、軸足の左足は受を投げる方向につま先を向けて着き、前方から右足の膝の裏で受の右足をすりあげて強く払い上げて投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>	
					<p>【釣り込み腰】※右自然体で組んだ場合 ・取が前回りさばきから釣り込み腰をかけて投げ、受が前回り受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り込み、真前に崩すこと。 右釣り手を受の左脇の下に入れて、踏み込んだ右足の親指の付け根を中心に180度回転して方向を変え、両足を受の両足の内側に平行になるようにして、膝を曲げ、腰を低く落とし、右釣り手は肘を少し曲げて張るように釣り込み、受と密着し、両膝のバネを使い、腰を支点に回転させ、受を上にはき上げるように投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>
			<p>【膝車】※右自然体で組んだ場合 ・取が前さばきから膝車をかけて投げ、受が横受け身をとるためには、 受の左足のやや外側へ踏み込み、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳にもってくるように釣り上げ、右前隅に引き出して崩すこと。 取は腰を曲げないように、受の右膝に左足の土踏まずを膝を伸ばして当て、引き手と釣り手をハンドルを回すようにして、体をひねりながら遠心力を利用して投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>		
			<p>【支え釣り込み足】※右自然体で組んだ場合 ・取が前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受が横受け身をとるには、 取は右足を前方に踏み込みながら、左引き手を腕時計を見るように手首を返して引き上げ、右釣り手は受話器を耳に持ってくるように釣り上げ、右前隅に崩すこと。 相手と直角になるように方向を変え、受の右足首に、右足を軸に左足の土踏まずを腰と膝を伸ばして当て、胸を張り、左引き手と右釣り手をハンドルを回すようにして、左引き手の脇を締めて体をひねりながら遠心力を利用して投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>		
			<p>【大外刈り】※右自然体で組んだ場合 ・取が前さばきから大外刈りをかけて投げ、受が後ろ受け身をとるためには、 左足を受の右足横に平行に深く踏み込んで、左引き手を腕時計を見るように手首を返して、自分の胸の前にくるように横に引き、右釣り手は受話器を耳にもってくるように釣り上げ、右後ろ隅に倒して崩すこと。 取は左膝を少し曲げ体を支え、取の右胸と受の右胸を合わせるようにして、右足を取の左足と受の右足の間を通して、つま先を伸ばして大きく振り上げ、取の右足の膝裏と受の右足の膝裏を合わせるように振り下ろして、上体を前に倒しながら両手で相手を押し、真後ろへ強く刈り上げ、左引き手を腰の方向に引き付けて投げること。 投げた後、取は体を安定させ、引き手を握って放さず少し引き上げること。</p>		
			<p>【小内刈り】※右自然体で組んだ場合 取が前さばきから小内刈りをかけて投げ、受が後ろ受け身をとるには、 取は右足を受の右足の内側に膝を曲げて踏み込みながら、左引き手を受の右腰下の方向に引き、右釣り手を受の胸にあてて押し上げ、腰を引かずおなかを出すようにして、左足を右足踵後ろに継ぎ、受の右踵に重心がかかるように右後ろ隅に倒して崩すこと。 相手と直角になるように方向を変え、軸足の左足の膝を曲げて、左足を軸に右足の土踏まずを受の右踵の内側に当て、受の右足のつま先の方向に刈ると同時に左引き手を引き、右釣り手を押し投げること。 投げると同時に、取は体を安定させ、引き手と釣り手を放すこと。</p>		

【F 武道（柔道）】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校		高等学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降	
領域	F 武道		F 武道		
内容	ア 柔道		ア 柔道		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。		
	ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。		ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。		
学習（指導）内容	技の防ぎ方			投げ技の防御	
				<p>【相手の釣り手を抑える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受が相手の釣り手を抑えて技をかけさせないで防ぐには、自分の引き手をしっかり握り、手の甲が上を向くように手首を返して、下に引くなど自由に動かないようにすること。 <p>【自分の体をさばく】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受が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には、引き手や釣り手の方に回り込んで体をさばくこと。 <p>【相手より重心を低く落とす】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受が相手よりも重心を低く落として防ぐには、腰を前に突き出ししながら、膝を曲げて体を沈めること。 <p>【引き手を振り払う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受が相手の引き手を振り払って防ぐには、重心を低くして、体をひねり、さらに後方に引き手を引くこと。 	
	自分の投げ技・自分の投げ技	投げ技の連絡			
			<p>【大内刈りから大外刈り 同じ方向にかける技の連絡】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大内刈りから大外刈りへ連絡するには、大内刈りをかけると、受は下がりながら重心を右足にかけ防御するので、受の右側に勢いよく飛び込んで大外刈りをかけること。 <p>【大内刈り】※右自然体で組んだ場合</p> <p>両脇を絞め左引き手と右釣り手で窓を開けるように押し広げ、左後ろ隅に倒すこと。右前さばきで入り、軸足となる左足の膝を曲げて体を支え、右足は受の両足の内側から浅く差し入れ、顔と腰より上の部分をお腹を出すように投げる方向に向け、受の膝のやや下の部分をつま先方向に円を描くように刈ること。</p>	<p>【内股から体落とし 同じ方向にかける技の連絡】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内股から体落としへ連絡するには、内股をかけると、受は左足を上げて内股を防ごうとして、右軸足一本になる瞬間に、跳ね上げる右足を受の右足の前に移動して、体落としをかけること。 	
			<p>【釣り込み腰から払い腰 同じ方向にかける技の連絡】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・釣り込み腰から払い腰へ連絡するには、釣り込み腰をかけると、受は体をさばいて取の右側に移動して防御するので、右前回りさばきで方向を変え、払い腰をかけること。 		
			<p>【釣り込み腰から大内刈り 違う方向にかける技の連絡】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡するには、釣り込み腰をかけると、受は腰を引いて防ぐので、取は右後ろ回りさばきで方向を変えながら、左後ろ隅に崩し、大内刈りをかけること。 	<p>【内股から大内刈り 違う方向にかける技の連絡】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内股から大内刈りへ連絡するには、内股をかけると、受は内股を防ごうとして、重心を後ろに移動するので、取は右後ろ回りさばきで方向を変えながら、左後ろ隅に崩し、大内刈りをかけること。 	
	相手の投げ技・自分の投げ技				投げ技の変化
					<p>【大内刈りや大外刈りを切り返す】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の大内刈りや大外刈りを切り返すには、 <p><大内返し></p> <p>相手が大内刈りをかけてきた瞬間、左引き手は相手の肘を絞り込むように体に押し付け、右釣り手は上げ、右足から動いて右に90度体をさばき、左足裏で相手の左踵を払い、取の左側へなげること。</p> <p><大外返し></p> <p>相手が大外刈りをかけてきた瞬間、左足を後ろに下げ、腰を落として重心を下げ、バランスを崩さないように相手の大外刈りを受け止め、軸足の左足のつま先をやや外側に向けて大外刈りで投げること。</p>
					<p>【大内刈りや小内刈りをかわして体落とし】※右自然体で組んだ場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落としとして投げるには、 <p>相手が大内刈りをかけてきた瞬間、取は左足を引き上げて、相手の刈り足の右足をかわして、左後ろ回りさばきで体の方向を変え、体落としで投げること。</p> <p>相手が小内刈りを掛けてきた瞬間、取は右足を引き上げて、相手の刈り足の右足をはずして、左後ろ回りさばきで体の方向を変え、体落としで投げること。</p>

【F 武道（柔道）】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校		高等学校		
学年	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降	
領域	F 武道		F 武道		
内容	ア 柔道		ア 柔道		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。		
	ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。		ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。		
学習（指導）内容	抑え込み条件	固め技			
		抑え込み	【相手の抑える方法】 ・取が、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えるには、取は力で相手の体の一部をしっかりと固め、自分自身のバランスを保ち、相手を概ね仰向けにして、受の上で概ね向かい合った形になり、受から胴や足をからまれないなど束縛を受けないこと。		
		抑え込み	【けさ固め、横四方固め、上四方固め】※けさ固め、横四方固めは相手の右側から抑えた場合 ・取が、けさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えるには、 <けさ固め> 取は受の右体側（帯の部分）に右腰（帯の部分）を着け、左腕の脇下に相手の右腕を挟み袖を握り、左腕で相手の首を抱え、左足を後ろ、右足を前にして膝が立たないように大きく前後に開いて、両足の膝、足首の関節を直角にして安定を保ち、胸で相手の胸を圧すること。 <横四方固め> 取は相手を右横から抱きかけるようにして、右腕を相手の股の間から差し入れて下ばき又は上衣のすそを持ち、手首を返して下半身を押さえ、左腕を相手の首の下から通して脇を締め後ろ襟を握り、腕と肩とへそが畳にように胸を張り上半身を押さえ、左足はつま先を立てて膝を伸ばし、右足は膝を曲げて、相手の右腰に当てること。 <上四方固め> 取は相手の頭の方から、相手の上半身の上に乗せて体をのせ、相手の肩先外側より両腕を差し入れ、胸を張って下腹を出すようにして脇を締め、相手の両横帯を握り、膝を伸ばして、両足を大きく開き、相手の頭、胸を圧すること。		【肩固め、縦四方固め】※肩固めは相手の右側から抑えた場合 ・取が肩固め、縦四方固めで相手を抑えるには、 <肩固め> 右腕と右頬で相手の首と右腕を抱え込み、自分の顔の前で相手の首と右腕を抱え込んだ右手を上にして両手をあわせて握り、右足は膝を曲げて相手の右体側に着き、左足は横に伸ばすこと。 <縦四方固め> 相手の体をまたいで馬乗りになり、肩固めのように首と腕を抑え、足はおしりの部分で合わせるか、からめること。
		返し方 逃げ方	【けさ固め、横四方固め、上四方固めの返し方】※けさ固め、横四方固めは相手に右側から抑えられた場合 ・受が、けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に戻すには、 <けさ固め> 受は相手の背中にへそを向けて、左手で取の帯の結び目近くを握り体をよせ、相手を自分のおなかののせるようにして、肩を支えにして肩ブリッジをして体をひねり、反対側に戻すこと。 <横四方固め> 左手で肩越しに相手の背部の帯を握り、右手を下腹に当て、突き上げるように大きく、肩を支えにして肩ブリッジをして体をひねり、反対側に戻すこと（てっぽう返し）。 <上四方固め> 取と一直線になり、片方の腕で相手の首・体を抱え弾み（あおり）をつけて、反対側に回転すること。	【けさ固め、横四方固め、上四方固めの返し方、逃げ方】※けさ固め、横四方固めは相手に右側から抑えられた場合 ・受が、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てながら、相手を体側や、頭方向に戻すこと によって逃げるには、 <けさ固め> 相手が上体を後ろに倒したり、反ったりしたとき、持って体をよせ、相手の体を自分のおなかののせるようにし、肩ブリッジをすること。 <横四方固め> 相手が押してきたとき、左手で相手の後ろ帯をとり、右手を下腹にあて、突き上げるようにして肩ブリッジをすること。（てっぽう返し） <上四方固め> 相手が押さええている力を緩めたとき、片方の腕で相手の首・体を抱え、弾みをつけて反対側に回転をして返し逃げること。	【肩固め、縦四方固めの返し方、逃げ方】※肩固めは相手に右側から抑えられた場合 ・受が肩固め、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返すこと によって逃げるには、 <肩固め> 両手を合わせて相手の首を押し、隙間ができたところで、受は、自分の顔を左に向け、相手の右腕を持ったまま、弾みをつけながら一気に後転をすること。 <縦四方固め> 足のからみをとって、ブリッジをして体をひねりながら横に回転し、腕を抜くこと。
	基本となる技・得意技や連絡技	固め技の防御			
		固め技の防ぎ方			【自分が仰向け】 ・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には、両足を使うこと。 <足げり>膝と足首を直角にして、自転車をこぐ動きと反対の動きをすること。 <足回し>両足の膝と足首を直角にして、膝を支点にして腰から円を描くように外回し・内回しをすること。 【相手が仰向け】 ・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には、頭を引いて、相手の両手、両足を制して低い姿勢をとること。 【自分が腹ばいか四つんばい】 ・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には、膝、肘を突っ張ったり、膝、肘を絞めたり、脇を締めること。
	自分の技	固め技の連絡			
			【けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡】 ・取が相手の動きの変化に応じてながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うには、相手の動きを予測し、体の一部をしっかりと制し、相手の動きに対応した抑え方を判断して、安定を保ちながら抑え続けること。 例1）けさ固めから横四方固め けさ固めは相手の右側から抑えている場合 受が右手を抜き、左側に体をひねって逃げようとしたら、取は左手で受の右腕を引っ掛け、右手を股に入れ、受の横転をとめ、うつ伏せに体をひねり、横四方固めに抑えること。 例2）横四方固めから上四方固め 横四方固めは相手の右側から抑えている場合 受が体をひねり、足をからめようとしてくる、取は体を移動して左手で受の左肩の下から受の横帯を握り、さらに体を移動させ、受の顔の上に乗せ、右手も受の右肩の下から受の横帯を握り、上四方固めで抑えること。	【けさ固め、横四方固め、上四方固め、肩固め、縦四方固めの連絡】 ・取が相手の動きの変化に応じてながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、横四方固めの連絡をするには、相手の動きを予測し、体の一部をしっかりと制し、相手の動きに対応した抑え方を判断して、安定を保ちながら抑え続けること。 例1）縦四方固めから肩固め 縦四方固めは相手の右肩を制している場合 受が左手で取の右足を押し足からめられ、取は受の肩を制したまま、やや腰を浮かせて体をひねり右足を抜き、肩固めで抑えること。 例2）横四方固めから縦四方固め 横四方固めは相手の右側から抑えている場合 受が右手で肩越しに帯を持ち、てっぽう返しにしようとしたら、取は右手で受の左足を払いながら、頭で左肩を制し、取は受の足を伸ばしておいて右足をまたぎ、縦四方固めで抑えること。	
	相手の技	固め技の変化			
				【相手の固め技を返して抑える】 ・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には、 <けさ固めから横四方固め> 帯を持って体をよせ、相手の体を自分のおなかののせるようにし、肩ブリッジをして返し、相手が逃げないように上半身を制して、横四方固めで抑えること。 <横四方固めから横四方固め> 片方の手で相手の後ろ帯をとり、もう片方の手を下腹にあて、突き上げるようにして大きく返し（てっぽう返し）、相手が逃げないように上半身を制して、横四方固めで抑えること。	
自分の技	投げ技から固め技への連絡				
		【大外刈りからけさ固め】 ・大外刈りからけさ固めへ連絡するためには、大外刈りで投げたあと、引き手を放さないようにして素早くけさ固めをかけること。	【内股からけさ固め】 ・内股からけさ固めへ連絡するためには、内股で投げたあと、引き手を放さないようにして素早くけさ固めをかけること。		
	40	【小内刈りから横四方固め】 ・小内刈りから横四方固めへ連絡するためには、小内刈りで投げたあと、素早く相手の体側につき、受を横から抱きかけるようにして横四方固めをかけること。			

【 F 武道（剣道）】

段階	多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	中学校		高等学校		
学年	第1学年及び第2学年		第3学年	入学年次	その次の年次以降
領域	F 武道		F 武道		
内容	(2) 剣道		(2) 剣道		
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。
	イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。		イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、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展開すること。		イ 剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
学習（指導）内容	基本動作				
	構え	<p>【相手の動きに応じた自然体で中段に構える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・構えでは、相手の動きに応じた自然体で中段に構えるには、 ＜自然体＞ 両足をわずかに開き、重心を両足の中央に置き、顎を引き両肩を下げて背筋を伸ばし、下腹部（丹田）にやや力を入れ、前方を正視すること。 ＜中段の構え＞ 左手の小指を柄頭にかかるようにし、右手は約ひと握り空けて鐔元に、両手ともに小指、薬指、中指の順に力を入れ、人差し指と親指は添える程度に握ること。その際、親指と人差し指の分かれ目を竹刀の中心線上（弦の延長線上）に置き、両肘を軽く曲げて肩幅内におさめること。 左手親指付け根を自分のへその約ひと握り前に位置させ、相手の目を中心に全身を見て、剣先の延長が相手の両眼の中央、または左目を指すように構えること。 	<p>【相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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には、 自然体の姿勢を崩さずに、相手の動きを予想しながら、相手の動きの変化に対応できる気構えを持ち、中段の構えを取ること。 <p>※気構えとは、いざという時の対応をいざ必要となったときにすぐさま発揮できるように気を引き締めておくこと。</p>	<p>【相手の多様な動きの変化に応じた自然体で中段に構える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・構えでは、相手の多様な動きの変化に応じた自然体で中段に構えるには、 自然体の姿勢を崩さずに、一つのところを見ることなく相手の顔を中心に相手の姿全体を捉えるようにし、相手の多様な動きに自由自在に対応できる身構えと気構えを持ち、中段の構えを取ること。 <p>※身構えとは、いざという時の対応をいざ必要となったときに瞬時に反応して発揮できるように身体を準備しておくこと。</p>	
		体さばき	<p>【相手の動きに応じて歩み足や送り足をする】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきで相手の動きに応じて歩み足や送り足をするには、 ＜歩み足＞ 平常の歩行のように右足、左足を交互に動かして、進んだり退いたりすること。床の上を滑るようにすり足で歩き、上体は常に一定に保つこと。 ＜送り足＞ 移動する方向に近い方の足からすり足で踏み出し、他の足を直ちに送り込むようにひきつけること。その際、上体を安定させて、上下動しないように移動し、後ろ足の踵が床に着かないようにすること。 	<p>【相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきで相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うには、 ＜歩み足＞ 前後に遠く早く移動する、遠い間合いから打突する、遠のこうとする相手を素早く攻め込む、大きく振りかぶって打ち込むなどの場合に歩み足を用いること。 ＜送り足＞ 前後左右へ小さく速く動くときや打突後に体を自然に送るような場合に送り足を用いること。 ＜開き足＞ 体をかわしながら相手を打突したり、応じたりする場合に開き足を用いること。 右方向へは右斜め前に右足を出して左足を引き寄せ、左方向へは左斜め前に左足を出して右足を引き寄せ、弧を描くように移動し、常に相手に正対すること。 ＜つぎ足＞ 相手との距離が遠くて、打突が届かないときに、一步踏み込んで打突する場合はつぎ足を用いること。 左足を右足方向に引き付けてから踏み出すこと。 	<p>【相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきで相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うには、 相手の状況に応じながら、歩み足、送り足、開き足、つぎ足などを用い、バランスが崩れないように素早く重心を移動しながら相手に常に正対して間合を取ること。
基本打突の仕方と受け方	<p>【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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本打突の仕方と受け方で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には、 ＜正面打ち＞ 中段の構えから、左こぶし下から相手の全体が見えるところまで大きく振りかぶり、右足を前に出ししながら両腕を前に振りおろして両こぶしをやや内側に絞りつつ、相手の面を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 ＜受け＞ 両こぶしを斜め上方に出し、竹刀を斜めにして受けること。 ＜左右面＞ 中段の構えから、左こぶし下から相手の全体が見えるところまで大きく振りかぶり、右足を前に出ししながら左こぶしが正中線上からずれないように手首を返して斜め45度の角度（又は、弧を描くように）に竹刀を振り下ろし、右足を踏み出して相手の左面（右面）を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 ＜受け＞ 両こぶしを相手の竹刀が出てくる方向に向けて出し、相手の竹刀にクロスするように受けること。 ＜胴（右）＞ 中段の構えから、左こぶし下から相手の全体が見えるところまで大きく振りかぶり、左こぶしが正中線上からずれないように手首を返して斜め45度の角度（又は、弧を描くように）に竹刀を左から振り下ろし、右足を踏み出して左こぶしを腰の高さにしながら相手の右胴を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動する。胴を打つ瞬間に右手の甲が斜め上を向くようにすること。 ＜受け＞ 相手を中心に弧を描きながら相手の打ちから離れるように左後ろへ移動し、身体の右斜め前で相手の右胴打ちを竹刀の下側で打ち落とすように受けること。 ＜小手（右）＞ 中段の構えから、左こぶし下から相手の右小手が見えるところまで振りかぶり、右足を前に出ししながら両腕を前に振り下ろし、手首を伸ばして右足を踏み出して相手の右小手を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 ＜受け＞ 相手を中心に弧を描きながら相手の打ちから離れるようにわずかに左後ろへ移動し、左こぶしを右肘の下に位置しながら右こぶしを内側に絞り、右斜め前に出して受けること。 	<p>【相手に対しての距離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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本打突の仕方と受け方で相手に対しての距離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には、 ＜遠い間合＞ そのままでは届かない距離を体さばきで間を詰めてから打つこと。 ＜一足一刀の間合＞ 一步踏み込めば打つことができる距離から打つこと。 ＜近い間合＞ その場で打つことができる距離で打つこと。 ＜鐔迫り合いの間合＞ 鐔と鐔が接する距離からさがって打つこと。 ＜応じ技への受け＞ 相手の打ちに対して体さばきにより打つことができる距離に移動しながら、相手の打ちをすり上げる、返す、打ち落とす、抜くなどができるように応じること。 	<p>【相手の多様な動きに対して距離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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本打突の仕方と受け方で相手の多様な動きに対して距離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には、 相手の状況に応じながら、遠い間合や鐔迫り合いの間合などから、一足一刀の間合や近い間合などへ素早く移動し、相手を打ったり受けたりできるよう対応すること。 		

【 F 武道（剣道）】

段階		多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
校種		中学校	高等学校	
学年		第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次
領域		F 武道		その次の年次以降
内容		(2) 剣道		(2) 剣道
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。	
	イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。		イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、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展開すること。	
学習（指導）内容	基本となる技・得意技	しかけ技		
		二段の技	<p>【小手一面】</p> <ul style="list-style-type: none"> 最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つには、竹刀を振り上げて、右足から踏み出して小手を打ち、（面に隙ができたところで、）左足を右足に引きつけて竹刀を振り上げて、右足から大きく踏み込んで、手首を鋭く伸ばして面を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 <p>【面一胴】</p> <ul style="list-style-type: none"> 最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つには、竹刀を小さく振り上げて、右足から踏み出して面を打ち、（胴に隙ができたところで、）左足を右足に引きつけて竹刀を振り上げて、右足から大きく踏み込んで、手首を返して斜めに竹刀を振り下ろし胴を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 	<p>【小手一胴】</p> <ul style="list-style-type: none"> 最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つには、竹刀を振り上げて、右足から踏み出して、小手を打ち、（胴に隙ができたところで、）左足を右足に引きつけて竹刀を振り上げて、手首を返して斜めに竹刀を振り下ろし胴を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。 <p>【面一面】</p> <ul style="list-style-type: none"> 最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つには、竹刀を振り上げて、右足から踏み出して面を打ち、（面に隙ができたところで、）下がった相手を追うように、左足を右足に引きつけて、竹刀を振り上げ、右足から一歩踏み出して面を打ち、左足を引きつけてすり足で前に移動すること。
		引き技	<p>【引き面】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、相手の手もとや身体を押し崩して隙をつくり、左足から退いて相手との距離を取りながら竹刀を振り上げ、両腕を振り下ろして相手の正面を打ち、右足をひきつけながらすり足で後ろへ移動すること。 <p>【引き胴】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、相手の手もとや身体を押し崩して隙をつくり、左足から退いて相手との距離を取りながら竹刀を振り上げ、手首を返して斜めに竹刀を振り下ろしながら相手の右胴を打ち、右足をひきつけながらすり足で後ろへ移動すること。 	<p>【引き小手】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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には、相手の手もとや身体を押し崩して隙をつくり、左足から退いて相手との距離を取りながら竹刀を振り上げ、両腕を振り下ろして相手の右小手を打ち、右足をひきつけながら後ろへ移動すること。
		出ばな技	<p>【出ばな面】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手が打とうとして手もとを上げた（下げた）とき、隙ができた面を打つには、右足を踏み出すとともに表（自分の竹刀が右側）から中心をとって相手に圧力を掛けて攻め、相手はその圧力に耐えきれず打ってこようとするところで、竹刀を小さく振り上げ、思い切り踏み出して面を打つこと。 <p>【出ばな小手】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つには、右足を踏み出すとともに表（自分の竹刀が右側）から中心をとって相手に圧力を掛けて攻め、相手はその圧力に耐えきれず打ってこようとするところで、竹刀を小さく振り上げ、素早く踏み出して小手を打つこと。 	
払い技	<p>【払い面】</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つには、両こぶしが正中線からできるだけはずれないようにし、相手の竹刀を払ってから面打ちまでを一つの動作で行うこと。 <払い面（表）> 右足を前に踏み出して攻めながら、竹刀を小さく右上に振り上げ、上からたたいて払い（表から払う）、相手の竹刀が左下に下がったところで、手首を利かせて再び振り上げ、踏み出して面を打つこと。 <払い面（裏）> 右足を前に踏み出して攻めながら、竹刀を下から裏（自分の竹刀が左側）に回し、左下から振り上げて払い、相手の竹刀が右上に払われたところで、そのまま振り上げ、踏み出して面を打つこと。 <p>【払い小手】</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つには、右足を前に踏み出して攻めながら、竹刀を下から裏（自分の竹刀が左側）に回し、下から振り上げて払い、払った勢いを利用して竹刀をそのまま振り下げて小手を打つこと。 相手の竹刀の真ん中あたりを払うこと。 左こぶしが正中線からできるだけはずれないようにすること。 	<p>【払い胴】</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払い上げて胴を打つには、右足を前に踏み出して攻めながら、竹刀を下から裏（自分の竹刀が左側）に回し、左下から振り上げて払い上げ、相手の竹刀が右上に払われ相手の脇が空いたところで、そのまま振り上げ、手首を返して斜めに竹刀を振り下ろし、踏み出して胴を打つこと。 		

【 F 武道（剣道）】

段階		多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種		中学校	高等学校		
学年		第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域		F 武道		F 武道	
内容		(2) 剣道		(2) 剣道	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。		(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。		
	イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。		イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、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展開すること。		
学習（指導）内容	基本となる技・得意技	応じ技			
		抜き技	【面抜き胴】 ・相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つには、相手が面を打とうとする瞬間、竹刀を小さく振り上げて、送り足で右斜め前に踏み出し、面をかわしてすれ違いながら、手首を返して斜めに胴を打ち、右に抜けていくこと。 【小手抜き面】 ・相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つには、相手が小手を打とうとする瞬間、左足から小さく退いて相手との距離を取り、同時に左こぶしが顔の高さにくるくらいまで竹刀を振り上げて、相手の小手が空を切ったところで、即座に竹刀を振り下ろして面を打ち、前方か後方へすり足で移動すること。		
		すり上げ技	【小手すり上げ面】 ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つには、相手が竹刀を裏に回して小手を打ちにくるので、前に進んで自分から迎えにいき、左下からすり上げ、相手の竹刀を中心線からはずし、半円を描くようにして真上に振り上げ、踏み出して面を打つこと。	【面すり上げ面】 ・相手の面打ちを竹刀ですり上げて面を打つには、相手が面を打ちにくるので、開き足で右（左）にわずかに体をかわしながら、相手の竹刀を左（右）にすり上げ、相手の竹刀を中心線からはずし、半円を描くようにして真上に振り上げ、踏み出して面を打つこと。	
		返し技		【面返し胴】 ・相手の面打ちに対して、体をさばきながら竹刀で応じ、竹刀を返して相手の胴を打つには、相手が面を打ちにくるので、右足を右斜め前に出し、自分の竹刀の左面（表）ですり上げるようにして応じながらすぐに手を返し、剣先を左側に回しながら相手の胴を打つこと。	
		打ち落とし技		【胴打ち落とし面】 ・相手の胴打ちに対して、体をさばきながら相手の竹刀を下に打ち落とし、空いた面を打つには、相手が胴を打ちにくるので、左足からわずかに左後ろに体をさばき、相手の竹刀を右下に打ち落とし、隙ができた相手の面に踏み出して打つこと。	

【F 武道（相撲）】

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	F 武道	
内容	ウ 相撲	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。	(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
	ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押ししたり寄りたりするなどの攻防を展開すること。	ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。
学習（指導）内容	基本動作	基本動作
	<p>【正しい姿勢・形】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蹲踞姿勢と塵浄水で正しい姿勢や形をとるには、 ＜蹲踞姿勢＞ 直立姿勢から膝を深く曲げ、両膝を十分開き、臀部を踵に乗せ、背すじを伸ばし、下腹部を前に出し、肩の力を抜くこと。 ＜塵浄水（ちりじょうず）＞ 蹲踞から両手のひらを内側に向け肩幅よりやや広めに開いて下ろし、上体を少し前傾させたあと起こし、両手を前に上げ、左の手のひらを自分の方に向け、右手のひらを上から合わせ、両手を擦りながら左右の手のひらを返し、両手を開いて、正面で小さく円を描いて一拍し、小指をつけたまま手のひらを上に向けて開き、両腕を開きながら斜め上方に伸ばし、手のひらを下に向けて下ろし、蹲踞に戻る。 	<p>【相手の動きの変化に応じやすい正しい姿勢・形】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蹲踞姿勢と塵浄水で相手の動きの変化に応じやすい正しい姿勢や形をとるには、いざという時の対応をいざ必要となったときにすぐさま発揮できるように気を引き締めておくこと。
	<p>【重心を低くした動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 四股、伸脚、腰割り及び調体で、重心を低くした動きをするには、 ＜四股＞ 顎を引き、足を肩幅よりやや広く横に開き、両つま先はできるだけ外側に向け、腰は膝が直角になるくらいまで下げ、肩の力を抜き、手のひらを両膝の上に軽く乗せ、支え足に重心を移しながら伸ばし、他方の足を側方に上げ、つま先から踵の順でもとの位置に踏み下ろすこと。 ＜伸脚＞ 足幅は四股の構えより広く構え、片方の膝を深く曲げ踵が地面から離れないようにして、他方の膝をよく伸ばすこと。 ＜腰割り＞ 四股の姿勢をとり、両腕の肘を伸ばして軽く手のひらを股関節に近い大腿部の上に置き、両手をできるだけ下に押すようにして腰を垂直におろすだけ下げること。 ＜調体（てっぽう）＞ 中腰の構えで、壁（柱）に向かい両手をつけて、片方の手で支え、他方の腕の肘を後ろに引き、引いた腕の肘を曲げたまま、壁（柱）を突き、同時に同じ側の足は擦り足で前を出し、曲げた両肘を伸ばしながら、出した足をもとの位置に戻し、中腰の構えに戻る。全身が下から上へ突き上げるようにし、手を突く瞬間は全身の力を指先に集中させること。足は、両足を結ぶ三角形の頂点に踏み込み、元の位置に必ず戻すこと。 	<p>【重心を低くして安定した動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 四股、伸脚、腰割り及び調体で重心を低くして安定した動きをするには、 ＜四股＞ 足を上げる時、自分の軸足の親指を見ながら息を吸い、足を上げきったところで息を止め、下ろすときは息を吐きながら行うこと。 ＜伸脚＞ 体軸を崩さないように動くこと。 ＜腰割り＞ 四股の姿勢をとり、肩の力を抜いて、前かがみにならないように、大腿部から両手を離して、地面に着くように腰をおろすこと。 ＜調体＞ 中腰の構えと体軸が崩れないように動くこと。
	<p>【相手の動きに合わせた移動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中腰の構えと運び足で相手の動きに合わせて体の移動をするには、 ＜中腰の構え＞ 足を肩幅よりやや広く、両つま先は約120度を開き、背中を丸めるようにして、腰を少し下げ、両肘を曲げて胸に軽く着け、両手でボールを抱えるようにして小指を内側に軽く絞め、顎を軽く引き、上目づかいで見る。 ＜運び足＞ 中腰の構えで、足の親指を地面から離さないように、擦り足で前進すること。 ＜前進＞ 足先を外向きにして足を交互に内から外にすりながら進むこと。 ＜促進＞ すり足で横に進むこと。その際、足は交差しないこと。 	<p>【相手の動きの変化に合わせた移動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中腰の構えと運び足で相手の動きの変化に合わせて体の移動をするには、中腰の構えを崩さずに相手の動きを予測して動くこと。
	<p>【相手と動きを合わせる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕切りからの立ち合いで相手と動きを合わせるには、蹲踞から立ち上がり、肩幅よりやや広く足を開き、腰を下げ両肘を大腿部に乗せ、手は軽く握り、片方の手を土俵につき、次に他方の手をつけて素早く立ち上がる。肩よりも腰が低くなるように、重心を着いた手に少しかける。手の幅は肩幅、足の幅は約3足長にすること。 	<p>【相手と呼吸を合わせて一連の動作で行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕切りからの立ち合いで相手と呼吸を合わせて一連の動作で行うには、息を吸い込んだときに力が入るので、お互いに息を吐き、つぎに八分目ほど息を吸い込んでとめ、互いに目を合わせ両者同時に素早く立ち上がる。
受け身	受け身	
受け身	<p>【投げ技に応じて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の投げ技に応じて受け身をとるには、中腰の構えから、片方の足を半歩前に出し、出した足と同じ側のこぶしの手の甲を内側に向け踏み込んだ足の前方につき、肘を軽く曲げ、頭部が地面に触れないように、顎を引き、体を丸くして全身に力を入れて、手→肘→肩→背中→腰→足の順に徐々に着くように回転し、中腰の構えになる。怖がらず思いきりよく受け身をとること。 	<p>【投げ技の変化に応じて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の投げ技の変化に応じて受け身をとるには、相手の技や技の強さ、速さ、高さに応じて、いつでも同じ受け身をする。

【F 武道（相撲）】

段階	多くの運動を体験する時期	少なくとも一つのスポーツに親しむ時期
校種	中学校	
学年	第1学年及び第2学年	第3学年
領域	F 武道	
内容	ウ 相撲	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい基本動作や基本となる技ができるようにする。	(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
	ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押ししたり寄りたりするなどの攻防を展開すること。	ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。
学習（指導）内容	押し、寄り、前さばき	押し、寄り、突き、前さばき
	<p>【押し―押しつけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の両脇の下や前まわしを取って押すには、 ＜押し＞ 中腰の構えから、顎を引いて相手の胸に額をつけ、相手の両脇の下に手のひらを当ててすり足で押すこと。片手を相手の脇の下か又は胸につけ、前まわしを取ってすり足で押すこと。その際、土俵際まで呼吸を止めて、押し出すときに吐き出すこと。 これに対し相手の差し手を押し上げるには、 ＜押しつけ＞ 相手の差し手の肘に、自分の手のひらを上に向けて小指の方に力を入れながら、当てて押さえつけ、相手の差し手を肩の方へ押し上げること。 <p>【押し―絞り込み】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の両脇の下や前まわしを取って押すには、押しを使うこと。 これに対し相手のひじに手を当てて相手の腕を絞るように押し上げるには、 ＜絞り込み＞ 差された相手の肘に手を当てて、相手の腕を自分の小指の方に絞るようにして上方に押し上げること。 <p>【寄り―巻き返し】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の両脇の下や前まわしか横まわしを取って引きつけるには、 ＜寄り＞ しっかりと引きつけ顎を相手の肩口に入れ、相手のまわしより自分のまわしが低くなるように腰を落とし、相手を吊り上げながら、上手から下手の方に寄ること。 これに対し相手の差し手を逆に下手に差しかえるには、 ＜巻き返し＞ こぶしを差し手の内側に入れ、いきなり相手の脇の下に突き入れること。 	<p>【押し―いなし】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の両脇の下や前まわしを取って押すには、押しを使うこと。 これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすには、 ＜いなし＞ 相手の押しに対して、機敏に右又は左足を引いて体を開き、相手の肩又は脇を押し相手の攻めの方向に崩すこと。 <p>【突き―いなし】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の胸や肩口を突くには、 ＜突き＞ 突き出した手と同じ側の足を出し、足と腰の一連の動作で運び足になるようにし、手のひらで相手の胸や肩口を下から上へ突いて体勢を崩すこと。相手に当たる瞬間は、必ず肘を伸ばすこと。 これに対し体を開き、相手の肘をたぐるようにいなすには、 ＜いなし＞ 相手の突きに対して、機敏に右又は左足を引いて体を開き、相手の肘を横からたぐるように、相手の突きの方向にいなすこと。 <p>【突き―はね上げ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の胸や肩口を突くには、突きを使うこと。 これに対し相手の肘を下からはね上げるには、 ＜はね上げ＞ 突いてくる相手の肘を下から、機敏に上方にはね上げること。
	投げ技	投げ技
投げ↓受け身	<p>【上手投げ―受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 寄りから上手でまわしを取って投げるには、片方の手で相手の前まわしか横まわしを取って引きつけ、他方の腕を相手の脇の下から差し、相手の重心を浮かすようにして寄り、上手でまわしを取って、他の手で相手の腕又は脇を抱えて下の方にひねるようにして投げる。相手の重心を浮かすか、相手が寄ってくる力を利用して投げる。 これに対し受け身をとるには、相手に崩されたら、怖がらず思いきりよく受け身をとること。 <p>【下手投げ―受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 寄りから下手でまわしを取って投げるには、片方の手で相手の前まわしか横まわしを取って引きつけ、他方の腕を相手の脇の下から差し、相手の重心を浮かすようにして寄り、下手でまわしを取って、他の手で相手の腕又は脇を抱えて下の方にひねるようにして投げる。相手の重心を浮かすか、相手が寄ってくる力を利用して投げる。 これに対し受け身をとるには、相手に崩されたら、怖がらず思いきりよく受け身をとること。 	<p>【すくい投げ―受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 寄りからまわしを離して相手の腕をすくいながら投げるには、片腕を相手の脇の下から差し、差した手の肘を少し曲げて内側に返し、腰を下げ、差し手と同じ側の足を出し、差した側と反対の腕は、相手の腕を挟みつけて押し上げるか、内側へ絞りこむようにし、相手の重心を高くして寄り、自分の腕を返ししながら投げる。差し手と反対側の足を引き、引いた足の方向へ投げる。 これに対し受け身をとるためには、相手に崩されたら、怖がらず思いきりよく受け身をとること。
突き落とし		ひねり技
		<p>【突き落とし―受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体を開いて斜め下の方へ突き落とすには、体を開きながら、肩口あたりを下方に押すこと。 これに対し受け身をとるには、相手に崩されたら、怖がらず思いきりよく受け身をとること。

【F 表現リズム遊び、表現運動、Gダンス】

段階		様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期			少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種		小学校			中学校			高等学校		
学年		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	第1学年及び第2学年		第3学年	入学年次	その次の年次以降	
領域		F 表現リズム遊び	F 表現運動	F 表現運動	G ダンス		G ダンス		G ダンス	
内容		ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	(1) 創作ダンス		(1) 創作ダンス		(1) 創作ダンス	
学習指導要領の内容		(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。 ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。 ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたリ繰り返したりして踊ること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現した踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。 ア 表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流ができるようにする。 ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化をつけて即興的に表現したりして踊ること。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表ができるようにする。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱ある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめでたりして踊ること。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめでたりして踊ること。			
学習(指導)内容	題材・テーマ	【児童にとって身近に関心が高く、特徴のある具体的な動きを多く含む題材】 ・鳥、昆虫、恐竜、動物園などの動物 ・飛行機、遊園地の乗り物など	【具体的な生活からの題材～身近な生活の中からイメージがとらえやすく多様な感じの動きを含む題材】 ・「○○づくり」(粘土細工、料理など) ・「1日の生活(洗濯物、掃除、スポーツなど)」 【空想の世界からの題材～未知の想像が広がる題材や、忍者や戦いなど2人組で対比する動きを含む題材】 ・「○○探検」(ジャングル、宇宙、海底など)	【激しい感じの題材～変化や起伏のある動きを含む題材】 ・生活や自然から 「激しく○○する」(満員電車、火山の爆発、嵐の中の難破船など) 「急に○○する」(コンピューターが壊れた、稲妻が走る、怒りの爆発など) 【群(集団)が生きる題材～生活や社会、自然などから特徴的な群の動きや迫力のある題材】 ・「祭り」「スポーツの攻防」「街の風景」など 【多様な題材～社会や生活の様々な印象的な出来事からグループで選んだ関心のある題材】 ・「私たちの地球」「小学校の思い出」など	【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 【B 対極の動きの連続など】 ・走る一跳ぶ一転がる、走る一止まる、伸びる一縮むなど 【C 多様な感じ】 ・激しい、急変する、軽快な、やわらかい、鋭いなど 【D 群(集団)の動き】 ・集まる一とび散る、磁石、エネルギー、対決など 【E もの(小道具)を使う】 ・新聞紙、布、ゴムなど	【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」 【B 対極の動きの連続】 ・ねじる一回る一見るなど 【C 多様な感じ】 ・静かな、落ち着いた、重々しい、力強いなど 【D 群(集団)の動き】 ・大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独など 【E もの(小道具)を使う】 ・椅子、楽器、ロープ、傘など 【F はこびとストーリー】 ・序破急、起承転結、物語など	【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 【B 対極の動きの連続】 ・伸びる一落ちる一回る一転がるなど 【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・ゆっくりしたなど多様な感じの中から対照的な感じを表現する 【D 群(集団)の動き】 ・カノン、ユニゾン、密集一分散など 【E もの(小道具)を使う】 ・大きな布、ゴム、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 【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			
	即興的な表現・即興的に踊る(ひと流れの動きで表現)	【全身で思い切り動く】 ・いろいろな題材の特徴や様子を「○○が○○しているところ」(サルが木登りしているところ、小鳥がえさをついばんでいるところ、カマキリが敵と戦っているところなど)のような具体的な動きをとらえ、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど、全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて即興的に踊ること。 * 高いところのものを取り、地面を這う、追いかける、逃げるなどの場面を想定して動く。	【具体的な生活からの題材】 ・題材の特徴をとらえて、表したい感じを大きく・小さく、速く・遅くなど、動きに差を付けて誇張して、ひと流れの動きにして即興的に踊ること。 * 動きを大ききにする。(4倍の大きさ・速さ、できるだけ小さく・遅くなど) ・2人で対応する動きを繰り返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊ること。 * 互いの動きをよく見て、思いのままに動いてみる。 【空想の世界からの題材】 ・多様な場面をとらえて即興的に踊ること。 * 探検中に出くわす様々な場面を切り取って踊る。 ・2人組で対比する動きでは、「追いつ・追われつ」などの対応する動きや「戦い・対決」などの対立する動きを組み合わせたり、跳ぶ・転がる、動く・止まるなどの対極の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。	【激しい感じの題材】 ・題材の変化や感情の起伏の特徴をとらえて、素早く走る、急に止まる、回る、ねじる、跳ぶ、転がるなどの動きを組み合わせたり繰り返したりして激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで即興的に踊ること。 【多様な題材】 ・関心のあるいろいろな題材から、印象的な出来事をとらえてひと流れの動きで即興的に踊ること。 【群(集団)が生きる題材】 ・集まる(固まる)・離れる、合わせて動く・自由に動くなど、表したいイメージにふさわしい簡単な群の動きで即興的に踊ること。	【A 身近な生活や日常動作】 ・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】 ・「走る一跳ぶ一転がる」など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で表現すること。 【C 多様な感じ】 ・生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージをとらえ、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせで変化やゆりはりを付けて表現すること。 【D 群(集団)の動き】 ・仲間とかか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】 ・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。	【A 身近な生活や日常動作】 ・「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表現すること。 【B 対極の動きの連続】 ・「ねじる一回る一見る」では、ゆっくりぎりぎりまでねじって力をためておき、素早くふりほどくように回って止まり、視線を決めるなど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】 ・「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】 ・「大回り一小回り」では、大きな円や小さな円を描くなどをとおして、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」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」とのかかわり方に着目して表現すること。	【A 身近な生活や日常動作】 ・「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スロービ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】 ・「伸びる一落ちる一回る一転がる」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】 ・「声にならない叫び」などと題した題材では、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とらえ、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、回って押す、鋭く伸びる、足を踏みならす、ジャンプするなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。			
	(ひとまとまりの作品表現)	【簡単なストーリー】 ・動きの中に「大変!○○だ」(池に落ちた、サメが襲ってくるなど)のような急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。	【感じを込めて踊る】 ・表したい感じや場面を中心に、感じの異なる動きや急変する場面などをつなげて「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ること。	【友だちと感じを込めて踊る】 ・表したいイメージを「はじめ一なか一おわり」を付けた簡単なひとまとまりの群の動きとして、友達と感じを込めて通して踊ること。 ・表したいイメージを強調するように、「はじめ一なか一おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして、友達と感じを込めて通して踊ること。 * 「はじめ一なか一おわり」の簡単なひとまとまりで表現すること。	* 【A～Eの題材やテーマと動き方や組み合わせの仕方を使って】 * 変化と起伏のある「はじめ一なか一おわり」のひとまとまりの動きで表現すること。	【F はこびとストーリー】 ・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、はじめとおわりをつけて簡単な作品にまとめて踊ること。 * 【A～Eの題材やテーマと動き方や組み合わせの仕方を使って】 * 表したいイメージを一層深めて表現すること。 * 変化と起伏のある「はじめ一なか一おわり」の簡単な構成の作品に表現して踊ること。	【F はこびとストーリー】 ・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、繰り返して時間・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。 * 【A～Eの題材やテーマと動き方や組み合わせの仕方を使って】 * 表したいテーマにふさわしいイメージを深め、中心となるイメージを強調した「はじめ一なか一おわり」の構成で表現する * 特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にして踊る。			
	発表の様子	・なりきって踊ること。	・感じを込めて大ききに踊ること。	・表したいイメージが伝わるように感じを込めて踊ること。	・動きを見せ合って発表すること。	・踊り込んで仕上げて発表すること。	・衣装や発表空間を演出して発表すること。			

【F 表現リズム遊び、表現運動、G ダンス】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校		中学校		高等学校		
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域	F 表現リズム遊び	F 表現運動	F 表現運動	G ダンス	G ダンス	G ダンス	
内容	イ リズム遊び	イ リズムダンス		(3) 現代的なリズムのダンス	(3) 現代的なリズムのダンス	(3) 現代的なリズムのダンス	
学習指導要領の内	(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。		(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんななどで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通した交流ができるようにする。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんななどで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表ができるようにする。	(1) 次の運動について感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。	
	イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。	イ リズムダンスでは、軽快なリズムに乗って全身で踊ること。		ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。	ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊ること。	ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して、全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて、仲間と対応したりして踊ること。	
学習(指導)内容	弾んで踊れるようなやや速いテンポのロックやサンバなどの軽快なリズムの曲や児童にとって身近で関心の高い曲 (ロック：アップテンポBPM140～150) (サンバ：やや速いテンポ)	弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバのリズムの曲 いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲 (ロック：アップテンポBPM140～150) (サンバ：やや速いテンポ)		ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲 (動きやすいビートとテンポの曲) (ロック：アップテンポBPM140～150、かなり速いテンポBMP150以上) (ヒップホップ：やや速いテンポBMP120前後)	ロックやヒップホップなどのリズムに合った曲 (生徒がグループごとに選択) (ロック：アップテンポBPM140～150、ややゆっくりBMP120～130、かなり速いテンポBMP150以上) (ヒップホップ：スローなテンポBPM80から100、やや速いテンポBPPM120前後)	ロックやヒップホップのリズムの特徴がある曲 (段階に応じてグループ毎に選択) (ロック：アップテンポBPM140～150、ややゆっくりBMP120～130、かなり速いテンポBMP150以上) (ヒップホップ：スローなテンポBPM80から100、やや速いテンポBPPM120前後)	
	【リズムに乗って踊る】 ・リズムに乗って、弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。	【軽快なリズムに乗って全身で踊る】 ・軽快なロックやサンバのリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。		【ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る】 【簡単な繰り返しリズムで踊る】 ・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、簡単な繰り返しリズムで踊ること。 *ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動きの特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとる、体幹部を中心にリズムに乗る。	【リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る】 ・簡単なリズムの取り方や動きで、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で自由に踊ること。 *体の各部位をずらしたり連動させたりして踊る。 *ダイナミックやアクセントを加える。 *違うリズムを取り入れる。	【リズムの特徴をとらえたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身で自由に踊る】 ・軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、リズムの特徴をとら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。 *シンコペーション、ダウンビートやアップビートなどのリズムの特徴をとらえてリズムに乗ったりはずしたり、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして全身で自由に踊る。	
		【ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る】 ・ロックの弾みや後打ち、サンバの「ウンタッタ」(※下線は強調を表す)のシンコペーションのリズムの特徴をとらえ、体の各部分でリズムをとったり、体幹部(おへそ)を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。		【ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る】 ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムをとら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。 *ロックの場合は、シンプルなビートを強調する。 *ヒップホップの場合は、ロックよりも襲いテンポで強いアクセントがあるので一拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調する。	【ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る】 ・軽快なロックで、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なりして踊ること。 *ランニングマンで体を引き上げる際に、肘を上げるなど体の上下の動きに合わせて腕を動かしたりする。 *ステップタッチ、ボックスステップなどで、上下の動きに合わせて、腕を動かす。	【ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして踊る】 ・リズムの特徴をとらえたステップやターンの組み合わせに上半身の動きを付けて、ダウンやアップのビート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。	
	【友だちと踊る】 ・友達と手をつないだり、まねをししたりして踊ること。	【友だちと自由にかかわり合って踊る】 ・2・3人で手をつないだりくぐり抜けたりして自由にかかわり合って踊ったり、友達と調子を合わせたり対応したりして踊ること。			【仲間とかかわり合って踊る】 *リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る、ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る際に、仲間とアイコンタクトをとったり、手をたたき合ったりなど自由にかかわって踊る。 *一人一人の能力を生かす動きやあいと対応する動きなどを取り入れて踊る。	【仲間とのいろいろな対応を楽しんで踊る】 ・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。 *仲間の動きをリードしたり、仲間の動きに合わせてたり、異なる動きで高低や緩急強弱を付けて互いの動きを強調する。	
		【変化を付けて続けて踊る】 ・動きにアクセントをつけたり、ねじる・回るなどの動きを組み合わせたり、素早い動きやストップなどで、リズムの変化をつけて続けて踊ること。		【リズムに変化を付けて踊る】 ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化をつけて踊ること。 *シンコペーション：表紙の強弱を逆転させたり変化させる。 *アフタービート：後拍を強調する。	【踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る】 【変化とまとまりを付けて踊る】 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ること。 *体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊る。ステップタッチ、ボックスステップなどで、下半身の動きと上半身の動きをずらす。 *ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりと、変化を付けて連続して踊る。 *変化とまとまりをつけて：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の変化や個性の動きを強調してまとまりをつける。	【選んだリズムや音楽の特徴をとらえて踊る】 【短い動きの連続と対立する動きの組み合わせなどでダイナミックな変化を付ける】 【個や群の動きを強調してまとまりを付けて踊る】 ・選んだリズムや音楽の特徴をとらえ、変化のある動きを連続して、個と群や場の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ること。	
まとまりを付けて踊る		【友だちと調子を合わせて踊る】 ・2・3人で手をつないだりくぐり抜けたりして自由にかかわり合って踊ったり、友達と調子を合わせたり対応したりして踊ること。	【仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る】 ・軽快なリズムの乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップをいれるなどリズムをとら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。	【変化のある動きを組み合わせ続けて踊る】 ・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。 *手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを組み合わせ続けて踊る。	【変化とまとまりを付けて連続して踊る】 ・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。 *群の動き方シンメトリー、アンシメトリー、ユニゾン、カノンなど(創作ダンス参照) *個と群の動きを強調してまとまりを付ける。 *個の能力を生かす動きや相手と対応する動きを取り入れる。 *変化とまとまりをつけて：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の変化や個性の動きを強調してまとまりをつける。		
発表の様子や交流	・一緒に踊る。	・発表や交流をする。		・簡単な動きを見せ合って交流する。	・簡単なまとまりをつけて、仲間やグループ間で発表し見せ合う。	・変化とまとまりを付けて発表する。 ・簡単な作品にして発表したり交流したりする。	

【F 表現リズム遊び、表現運動、Gダンス】

段階	様々な動きを身に付ける時期		多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期		
校種	小学校		中学校		高等学校		
学年	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	第1学年及び第2学年	第3学年	入学年次 その次の年次以降	
領域	F 表現リズム遊び	F 表現運動	F 表現運動	G ダンス	G ダンス	G ダンス	
内容	イ リズム遊び		イ フォークダンス（日本の民謡を含む）	(2) フォークダンス	(2) フォークダンス	(2) フォークダンス	
学習指導要領の内容	(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。		(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。	(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようになる。	(1) 次の運動について感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。	
	イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。		イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。	イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。	イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。	イ フォークダンスでは、踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。	
学習（指導）内容	日本の民謡		<p>【日本の民謡】</p> <p>○それぞれの地域で親しまれている踊りや日本の代表的な民謡の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴が異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊りの特徴をとらえて踊る。</p> <p>・それぞれの踊りの特徴をとらえ、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。</p> <p>・日本の民謡に共通する踊り方の特徴をとらえ、阿波踊り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、ソーラン節やエイサー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。</p>	<p>【日本の民謡】</p> <p>○地域に伝承されてきた民謡や代表的な日本の民謡を取り上げ、着物の袖口から出ている手の動きと裾さばきなどの足の動き、低く踏みしめるような足取りと腰の動き、ナンバ（左右同時の手足を同時に前に振り出す動作）の動き、小道具を操作する動き、輪踊り、男踊りや女踊り、歌や掛け声を伴った踊りなどの特徴をとらえて踊る。</p> <p>・花笠音頭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。</p> <p>・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。</p> <p>・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、掘ったり、かついだり、トロッコを押すような体の使い方と動きで踊ること。</p> <p>・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ツと開く手の動きで踊ること。</p>	<p>【日本の民謡】</p> <p>○地域に伝承されてきた民謡や代表的な日本の民謡の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、その特徴をとらえて踊る。</p> <p>・よさこい節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の合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。</p> <p>・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。</p>	<p>【日本の民謡】</p> <p>○地域に伝承されてきた民謡や代表的な日本の民謡の中から、優雅な踊りや力強い踊りなどを難易度を踏まえて選び、躍動的な動きや手振り、腰を落とした動きなどの特徴をとらえて踊る。</p> <p>・佐渡おけさなどの砂浜などの「踊られた場所」に由来をもつ踊りでは、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。</p> <p>・さんさ踊りなどの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担いだ太鼓を叩きながら力強く踏み込む動きを強調して踊ること。</p>	
		※「内容の取扱い」で示されているフォークダンスを含めて指導する場合		<p>【外国のフォークダンス】</p> <p>○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を踊る。</p> <p>・マイムマイム（イスラエル）などシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。</p> <p>・コロボチカ（ロシア）など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したりしながら踊ること。</p> <p>・グスタフズ・スコール（スウェーデン）など特徴的な隊形と構成の踊りでは、軽快なスキップやアーチくぐりなどを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。</p>	<p>【外国のフォークダンス】</p> <p>○代表的な曲目を選んで踊り方（ステップ、動き、隊形、組み方など）の難易度を考慮し、様々な国や地域の踊りを取り上げ、その特徴をとらえて踊る。</p> <p>・オクラフォマ・ミキサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは、軽快なステップで相手と合わせて踊り、滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。</p> <p>・ドードレブスカ・ボルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは、滑らかなステップやターンをして踊ること。</p> <p>・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。</p>	<p>【外国のフォークダンス】</p> <p>○代表的な曲目から、曲想をとらえて、踊り方（複数のステップの組み合わせ、隊形、組み方など）の特徴をとらえて踊る。</p> <p>・パティケーク・ボルカ（アメリカ）などの早いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。</p> <p>・ヒンキー・ディンキー・パーリー・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を替わる相手と合わせて踊ること。</p> <p>・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、グレイ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。</p> <p>・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。</p>	<p>【外国のフォークダンス】</p> <p>○代表的な曲目から、曲想、隊形や組み方などが異なる踊りを難易度を踏まえて選び、複数のステップのつなぎ方、パートナーとの組み方などの特徴をとらえて、互いにスムーズに踊る。</p> <p>・トゥ・トゥール（デンマーク）などの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。</p> <p>・ミザルー（ギリシア）などのオープンサークルの踊りでは、全員で手をつなぎ、優雅なステップを感情を込めて踊ること。</p> <p>・アレクサンドロフスカ（ロシア）などのカップルダンスでは、ワルツステップとターンで相手と対応して滑らかに踊ること。</p> <p>・タンゴ・ミキサー（アメリカ）などの切れ味のよい踊りでは、アクセントを付けて相手と対応して踊ること。</p>
		交流の様子等	・スキップやランニングなど簡単なステップで、音楽に合わせてみんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。		・踊り方の特徴をとらえ、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。	・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で、みんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。	・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で、また、日本や外国の風土や風習、歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて、みんなですっきりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようになる。