

平成19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

(2年継続の1年次)

— 運動の技能の基となる知識を手がかりとして —

神奈川県立体育センター
指導研究部 研修指導室

目 次

| | |
|---|----|
| 【テーマ設定の理由】 | 1 |
| 【目的】 | 1 |
| 【内容及び方法】 | 1 |
| 1 研究内容 | 1 |
| 2 研究期間 | 1 |
| 3 研究方法 | 1 |
| 4 研究成果 | 1 |
| (1) 学習内容の系統に関する理論－中央教育審議会答申に見る研究の意義－ | 1 |
| (知識基盤社会と教えて考えさせる指導) | 1 |
| (発達の段階に応じた各校種間の円滑な接続) | 2 |
| (体育、保健体育で求められているもの) | 2 |
| (学習内容を特定し配列することの意義) | 3 |
| (学習内容を教える内容としての知識で整理することの意義) | 3 |
| (2) 学習内容を特定し、配列するにあたって根拠とした理論 | 4 |
| (学習内容の捉え方の理論) | 4 |
| (学習内容の抽出の仕方の理論) | 4 |
| (3) 上記理論に基づいた具体的な作業 | 5 |
| (4) 学習内容の整理の視点 | 7 |
| (5) 学習内容(技能の内容)の整理の例 | 9 |
| ア 体づくり運動「体力を高める運動」 | 9 |
| イ 基本の運動・器械運動「マットを使った運動(遊び)・マット運動」 | 12 |
| ウ 基本の運動・器械運動「鉄棒を使った運動(遊び)・鉄棒運動」 | 16 |
| エ 器械運動「平均台運動」 | 20 |
| オ 基本の運動・器械運動「跳び箱を使った運動(遊び)・跳び箱運動」 | 22 |
| カ 基本の運動・陸上運動「走の運動(遊び)・短距離走・リレー・長距離走・ハードル走・競走」 | 26 |
| キ 基本の運動・陸上運動「跳の運動(遊び)・走り幅跳び・走り高跳び」 | 30 |
| ク 陸上競技「投てき」 | 33 |
| ケ 基本の運動・水泳「水遊び、泳ぐ・浮く運動、水泳」 | 35 |
| コ ゲーム・球技「ボールゲーム・バスケットボール型ゲーム・バスケットボール」 | 40 |
| サ 球技「ハンドボール」 | 44 |
| シ 球技「サッカー」 | 46 |
| ス 球技「ラグビー」 | 50 |
| セ 球技「バレーボール」 | 51 |
| ソ 球技「テニス(ソフトテニス)」 | 54 |
| 球技「テニス(硬式テニス)」 | 56 |
| タ 球技「卓球」 | 58 |
| チ 球技「バドミントン」 | 60 |
| ツ 球技「ソフトボール」 | 62 |
| テ 武道「柔道」 | 65 |
| ト 武道「剣道」 | 68 |
| ナ 武道「相撲」 | 72 |
| ニ 基本の運動(表現・リズム遊び)・表現運動・ダンス | 73 |
| 5 今後の方向性について | 76 |
| (1) 研究の課題 | 76 |
| (2) 次年度に向けて | 76 |
| 引用・参考文献一覧 | 77 |

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－
(2年継続の1年次)

研修指導室 野間基子 小野澤克己 江守哲也
石井美乃 大越正大 松野 明

【テーマ設定の理由】

体育・保健体育で学習する運動の内容(教材)は、児童生徒の発育発達や運動の系統性を考慮して配列されている。例えば、小学校の学習指導要領解説においては、運動領域の構成を低・中・高学年の三段階の大きな枠組みで学習内容が示されている。しかし、運動の取り上げ方の弾力化や学び方の重視など自ら学ぶ力の育成を重点に運動を選んで学習できるように例示されたことから、系統的な内容の配列が読み取りにくくなっていること、中学校からの選択制の導入によって系統的な学習指導が難しくなったことが指摘されている。

これらのことを踏まえると、体育・保健体育で効果的な学習指導を行うためには、何を、いつ、どの順序で指導するかといった系統性の視点が必要不可欠である。また系統性を重視することによって、教師にとっては教える内容の順序性が明らかになり、結果的に子どもたちにとっても学習の道筋が立てやすくなるものと考えられる。

については、本研究では各領域・種目の学習内容の中でも特に技能の内容に着目し、学年進行のそれぞれの段階で身に付けさせたい力の基となる知識を整理することによって、各校種、各学年における学習内容を具体的に明示していきたい。

【目的】

現在、小・中・高等学校12年間の体育・保健体育の学習内容の特定と配列が課題となっていることを踏まえ、各段階における運動の技能の基となる知識を明らかにすることで、全校種、各学年における全ての領域・種目の系統を整理し、教育現場における指導と評価の一体化の取組に資する。

【内容及び方法】

1 研究内容

学習指導要領解説に示される各領域・種目における学習内容、特に技能の内容に着目し、学年進行のそれぞれの段階で身に付けさせたい力の基となる知識を整理し、次の方法で学習内容の特定と配列のモデルを提示する。

2 研究期間

平成19年4月～平成21年3月

3 研究方法

- (1) 資料収集・文献研究により発達段階等、系統性についての整理の根拠(理論)を特定する。
- (2) 各領域、種目の学習内容を技能の系統性の観点で整理する。
- (3) 学習指導要領の改訂を踏まえて各校種・各学年別に整理する。
- (4) 「体育・保健体育学習ハンドブッカー小・中・高等学校の12年間の学習内容の整理モデル－(仮称)」を制作する。

4 研究成果

(1) 学習内容の系統に関する理論－中央教育審議会答申に見る研究の意義－ (知識基盤社会と教えて考えさせる指導)

平成20年1月17日、中央教育審議会より「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」の答申(以下答申)が文部科学大臣に提出された。

現行学習指導要領は、「変化の激しい社会を担う子どもたちに必要な力は、基礎・基本を確実に身に付け、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力などの『生きる力』である」という理念の基につくられている。この「生きる力」は、自己の人格を磨き、豊かな人生を送る上でも不可欠であるとして、新しい学習指導要領においても引き継がれることが示された。その背景には、1990年代半ばから現在にかけて顕著になった、「知識基盤社会」(knowledge-based society)の時代と言われる社会変化があると言われている。「知識基盤社会」の時代とは、答申によれば、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す時代と言われている。学校教育では、このような時代を生き抜くための力を、児童生徒に身に付けさせることが改めて重要視されているのである。

この答申では、「学習指導要領の理念を実現するための具体的な手立てが、必ずしも十分ではなかった」と指摘した上で課題を整理している。変化の激しい時代を担う子どもたちには「ゆとり」と「詰め込み」の二項対立での議論ではなく、基礎的・基本的な知識・技能の習得と、これらを活用する思考力・判断力・表現力等をいわば車の両輪として相互に関連させながら伸ばしていくことが求められていることを指摘した上で、このことは「知識基盤社会」の時代にあつてますます重要になっていること、また、このような理解が現段階においても十分に共有されていないことを課題としている。

また、これらを背景に、学校における指導について、子どもの自主性を尊重する余り、教師が指導を躊躇する状況についても課題として指摘し、「自ら学び自ら考える力を育成する」という学校教育にとっての大きな理念は、日々の授業において、教師が子どもたちに教えることを抑制するよう求めるものではなく、「教えて考えさせる」指導を徹底し、基礎的・基本的な知識・技能の習得を図ることが重要であるとしている。

(発達段階に応じた各校種間の円滑な接続)

答申では、それぞれの学校段階においてその役割を果たすことに加え、発達段階に応じた教育課程の工夫・改善の視点から、各校種間の円滑な接続に留意することが必要であることが強調されている。学校段階における役割とは、義務教育では、子どもの有する能力を伸ばしつつ、社会において自立的に生きる基礎を培うとともに、国家及び社会の形成者として必要とされる基本的な資質を養うという極めて重要な役割を果たしている。このため、義務教育においては、すべての子どもに一定水準以上の教育を保証することが求められている。高等学校教育は、義務教育の成果を更に発展拡充させて、豊かな人間性等を養い、国家及び社会の形成者として必要な資質を養うことが求められている。

これらの役割を果たすためにも、各校種間の円滑な接続への配慮は不可欠であるといえる。すなわち、小学校から高等学校までを体系的にとらえる視点が今求められているのである。小学校から中学校への接続は、小学校段階で身に付けた知識・技能の活用といった観点から、単元に応じて小学校段階の教育内容を中学校教育の視点で再度取り上げて指導するといった工夫や教師の相互交流の一層の促進を通し、学習と生活の両面にわたる小・中学校を見渡した効果的な指導が求められている。なお、現在、文部科学省の研究開発学校制度などを活用して、小・中学校の9年間を見通した両者の円滑な接続のため取組が行われている。

中学校と高等学校の接続については、中学校において義務教育段階で身に付けるべき国民としての素養である基礎・基本をしっかりと定着させ、高等学校において必要に応じこの基礎・基本を補うことで、円滑な接続の実現が求められている。

(体育、保健体育で求められているもの)

答申では、学習指導要領改善の基本方針として、「体育科、保健体育科については、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る」ことを引き続き示した上で、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達段階に応じて指導内容を整理し、明確化・体系化を図ると述べている。

特に体育では、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る」と述べている。

身体能力とは、「体力及び運動の技能により構成されるもの」であり、知識は、「意欲、思考力、運動の技能などと相互に関連しながら、身に付いていくもの」と説明されている。さらに「知識」は「動きの獲得の過程を通して一層知識の大切さを実感できるような指導が求められる。」と述べている。義務教育から、高等学校教育までの学習の積み重ねが、将来充実した生涯スポーツの実践につながるように、各校種、各学年の体育学習で身に付けさせるべき知識を検討し、そこから学習すべき内容と方法を導き出すことで明確化し、各校種、各学年の発達段階に応じてその内容を配列・整理することで体系化することが考えられる。

(学習内容を特定し配列することの意義)

基礎的・基本的な知識や技能の確実な定着を図るためには、各学校段階での教える内容を明確にすることが不可欠であり、前述のように、答申においても「学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」ことが示されている。現行学習指導要領においても、体育で学習する運動内容(教材)は、児童生徒の発達や運動の系統性を考慮して各校種により配置されている。体育で効果的な学習指導を行うためには、何を、いつどの順序で指導するかといった系統性の視点は重要である。しかし、三木は「運動の取り上げ方の弾力化や学び方の重視など、自ら学ぶ力の育成に力点が置かれたため、運動を選んで学習できるようにしたことから、系統的な内容の配列が読み取りにくくなっていることも確かである。また、中学校からの選択性においても未学習の種目が選択種目に取り入れられたこともあり、系統的な学習指導がしにくい事実もある。」と現状を分析している。これまでの「楽しい体育」と呼ばれる機能的特性に基づく運動の楽しさを学ばせようとするため、構造的特性によって授業を展開させることは、教師主導型の教え込みになりやすいとして指導計画の中にあまり取り入れられなかったこと、たとえ系統性が学習資料の中で児童生徒に示されたとしても、児童生徒が選んだ運動が「できる」かどうかは子どもにゆだねられ、「できる」ことはあまり問題にされないことがあるのではないかと指摘しているのである。このことは、できない子どもがいても「自発的な学習が大切」とか「楽しければよい」といった動きの指導の成果に対する妥協が生じる可能性がある。

このような状況について、答申では「自主性の尊重」と「指導の躊躇」と表現している。このような状況を払拭するためには、答申で示している「教えて考えさせる」指導を実現させること、そして教える内容(=「学習内容」と捉えている)を明確にすることが不可欠であると考えられる。

学習内容を明確にし、どの学年に配置するかは、小学校、中学校、高等学校の系統性をそれぞれで完結的に考える場合と、小・中学校を関連付けて、あるいは高等学校までを含む12年間を視野に入れて系統性を考える場合がある。本研究では、小学校から高等学校までの12年間の系統性を考えた学習内容の特定と配列を検討し、体育学習の領域・種目の系統表モデルの一例を示す。このモデルは、教育現場において教育課程、年間指導計画、単元計画(指導と評価の計画)、評価規準づくりにおいて参考になるものと考えている。

(学習内容を教える内容としての知識で整理することの意義)

答申では、現行学習指導要領と同様に、体育・保健体育科の方向性として生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現が重視される方向性が示されている。小学校では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培う観点から、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて指導することができるようにする」、中学校段階では「多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らが更に探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年ですべて履修させる」、高校段階では「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする」と表現されており、生涯スポーツにつなげる

ための系統的学習の方向性が表現されている。

生涯スポーツにつなげるための系統的な体育学習を実現するためには、このような方向性を踏まえつつ運動有能感（自信）を授業の中で児童生徒に持たせることが重要である。そして「どうすればできるようになるかがわかる」（統制感）、「実際にできるようになる」（身体的有能さの認知）すなわち「わかる」と「できる」を実現すること、そして授業の中でより多くの成功体験をさせることが大切である。「わかる」そして「できる」ようにするための授業を行うためには、当然のことながら教える内容である「何を学べばできるようになるのか」という知識をまず教師が保持していることが大前提となる。

バレーボールの直上パス（トス）の学習を例にとると、「連続 20 回続けること」を目標とする学習は何を教えているかが曖昧であるが、「ボールの落下地点に入ることを教える学習は、教える内容が明確である。バレーボールの直上パス（トス）の運動が成立する原理・原則は「ボールの落下地点に入ること」であり、これは知識である。児童生徒の「わかる」につなげ「できる」ようにするためには、発達段階（身体的発達と知識理解力）とその領域・種目の技能的特性を考慮し、「何を教えればよいのか」ということを「知識」として整理することで明確にできると思われる。

（２）学習内容を特定し、配列するにあたって根拠とした理論

（学習内容の捉え方の理論）

学習内容は、「名称」「方法」「概念（考えの枠組み）」の分類が考えられる。

- | | | |
|---|------------|--|
| ア | 名称 | 「覚える」「暗記する」といったまとめり |
| ※ | 例 | ルールとしての「ライン」 動きのまとめりとしての「サーブ」「スパイク」 |
| イ | 方法 | 「練習の仕方」などの方法のまとめり |
| ※ | 例 | 「スパイクする感覚を身につける練習を先に行ってからレシーブの練習を行う」 「サーブがエンドラインから入らない場合にラインよりも前に出てサーブが入る位置から打ち、少しずつ下がって打つ」 |
| ウ | 概念（考えの枠組み） | →その運動が成立する原理・原則、法則性 |
| ※ | 例 | 「上方に上がったボールをレシーブするためには、落下地点に入ることがある」 「前方から飛んでくるボールをレシーブするためには、ボールの正面に入ることがある」 |
| | | 参考： 「中等教育資料」平成 18 年 5 月号より |

「考えの枠組み（その運動が成立する原理・原則、法則性）」は知識として身に付ける重要な学習内容となり、「何を教えるのか」（学ぶのか）の具体の部分にあたると思われる。教師が学習内容を明確にして授業に臨むことは、「知識・理解」の観点のみならず、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「運動の技能」の観点においても、有効な学習方法を考え、つまりしている児童生徒への指導・支援を見出すことに有効であると思われる。

（学習内容の抽出の仕方の理論）

学習内容に関する、全般的なとらえ方は次のようなことが考えられる。

- | | |
|---|--|
| ア | 学習内容を特定することは、「何を」教えるのかを明確にすることができる。 |
| イ | 学習内容には、「名称」「方法」「考えの枠組み」で分類されるものがある。 |
| ウ | 学習内容は一般的であり、客観的である。多くの場面や事柄に共通するものであり、抽象的である。健康（運動）に関連することを、一般化したものである |
| → | 能力として出力されるもの |

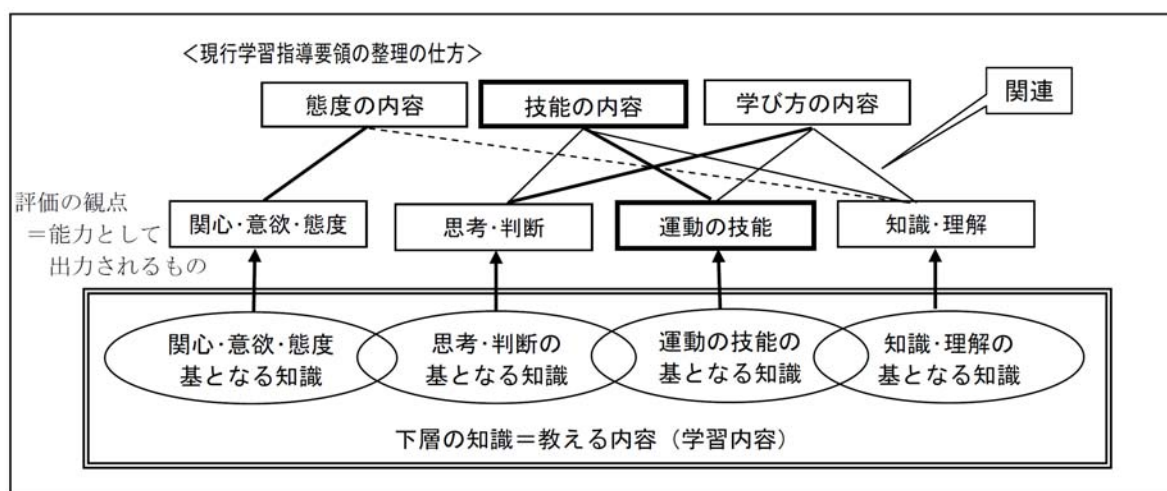
参考： 平成 18 年度全国都道府県指定都市教育委員会学校体育担当者指導主事研究協議会配布資料

下記のイメージ図（試案）は、学習指導要領解説では各領域の内容を「技能の内容」、「態度の内容」、「学び方の内容」の 3 つで整理統合しているが、実際の授業では 4 観点（関心・

意欲・態度、思考・判断、運動の技能、知識・理解)で身に付けたい力を整理し、生徒の実現状況を評価している。これらの観点には全て基となる「知識」があり、この「知識」が教える内容(=学習内容)を抽出するのに有効であることを示した。

ここでいう「知識」は、評価の観点の「知識・理解」と階層を異にする。例えば「バスケットボールのルール」という言葉だけでは抽象的で、その基となる知識(下層の知識)として「ボールを持ったまま3歩以上ステップを踏んだ場合は、トラベリングという反則となり、相手チームのボールになること」等の具体的な学習内容(教える内容)となると考えられる。言い換えれば、学習段階に応じて具体的に何を知っていれば「バスケットボールのルールを知っている」と判断できるのかということである。

「運動の技能」については、技術=テクニック、技能=スキル(技術が身に付き、能力として発揮できる状態)と考えれば、技能=学習内容とはならないと思われる。すなわち学習内容(基となる知識)はより具体の技術(テクニック)や、その運動を身に付けるための練習方法、その運動の必要性や学ぶ価値(おそらく関心・意欲・態度の基となる知識にもつながる)等であると考えられる。



学習内容のイメージ(試案)

(3) 上記理論に基づいた具体的な作業

- ア 現行学習指導要領解説の「技能の内容」で示されている内容の基となる知識を、発達段階を踏まえ、各校種(小・中・高等学校)、各学年で教えることをイメージして配列する。
- イ 領域・種目において、各学年で目指す運動の様相(球技=ゲームの様相、武道=試合の様相)をイメージし、その様相を実現するために必要な技能(教えるべき、技能の基となる知識)を設定する。
- ウ 技能の内容の基となる知識は、評価の観点で言う「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の内容が関わることがあることも考慮し、技術の習得、技能の向上に関連し必須の知識と捉えられれば記入する。
- エ 「考え方の枠組み」すなわち、その運動が成立する原理・原則を中心に記述する。「名称」、「方法」については必要に応じて記述する程度とする。
- オ 抽出した学習内容は、各校種、各学年段階の児童生徒に理解でき得る内容、表現とすることに留意し、「これを教えれば出来るようになる」という観点で内容を精選する。
- カ 現行学習指導要領解説の内容を踏まえて、小、中、高等学校の一貫教育をイメージして作成するが、実際の授業ではスパイラル的(復習・補習等繰り返しの学習)に学習が進むので、各校種の現状を踏まえ、高度な技術になりすぎないように留意する。
 - 最初に教える学年で記述し、復習・補習的な内容として教えるところについては、今回記述を省略することとする。
 - 基本として、毎時間必ず行い、積み上げていくよう内容(武道の基本動作等)については、フォーマットを横の帯で示す。
- キ 該当種目(競技)に精通している方の助言を得る。

ク 学習内容の書き出し方

- (ア) 主部と述部からなる文章で記述する
 ※ここでは主部を()で表現し、省略するものもある
- (イ) 文体には「～には、～ある(こと)」を基本形とする。
- (ウ) 強制する表現は用いないこととする。
 ・強制する表現「～は、～すべきである」
 ・避けたい表現「～は、～である」
 ※ A=B であるが成り立つ場合など、ありうる場合がある。しかし、他の要因があることを認めない断定的な表現であることから、なるべく避ける。
- (エ) 「条件」や「要因」を示す表現とする。
 主部で示していることに対して、主部に対する「条件」や「要因」を述部で示す。この表現の仕方については、十分な検討を求められる。
- (オ) できばえ、能力、意欲 を含めないで記述する
 記述される文章は、一般化されたものである。できばえ、能力が出現する基となっている知識を記述する。対象となる一般化される知識を記述する。
 ※ 例 「～理解する」「～判断する」は能力(学習のねらい的な表現)
 「～進んで調べようとする」(意欲)
- ※ 留意点
- 妥当な表現をする
 誤った概念、間違った考え、あるいは科学的事実によって立証できないような根拠のない理論や仮説は概念を構成する基礎としては用いない
 - 発達段階を踏まえる
 知識の理解度、身に付ける身体能力の適時性を考える。

参考：平成18年度全国都道府県指定都市教育委員会学校体育担当者指導主事研究協議会配布資料(神奈川県立体育センター一部加筆)

ケ フォーマットは、発達段階を考慮するという観点から、1年—2年—3年生に分けて整理するが、「初めの段階」—「進んだ段階」—「さらに進んだ段階」等に読み替えることができるようにする。また、書き出した学習内容の量は、ページ数で限定するものではなく、必要なものを精選して書き出す。このことから領域・種目によってページ数のボリュームが若干異なる。学習内容の項目は、領域・種目の特性に応じて、わかりやすさ・見易さを考慮して整理する。

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|-----------------|--------|---|----|----|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | (学習指導要領解説の内容) | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 各学年で、目標としたゲーム・試合・動きの様相 | | |
| 個人的 技能 | バスケット | 目標としたゲーム・試合・動き等の様相を実現するために必要な、教えるべき内容(知識)を記述する。 | | |
| | ドリブル | | | |
| | シュート | | | |
| | その他 | | | |
| 集团的 技能 | オフェンス | 項目は、領域・種目の特性、わかりやすさ、見易さを考慮して整理する。 | | |
| | ディフェンス | | | |

1年・2年・3年と表示してあるが、限定しているわけではなく、学習段階を3段階で分けたものと捉えられる

整理表のフォーマット(例)

(4) 学習内容の整理の視点

各領域・種目の学習内容（技能の内容）の特性を踏まえて整理の視点を次に示す。

【体づくり運動】

| 種 目 | 対象学年 | 整理の仕方 |
|---------------------|------|--|
| 体ほぐしの運動 体力を高める運動 | 小5～高 | ○今回技能の内容での整理ということで、技能の観点がない「体ほぐしの運動」は除外した。（体育理論も同様） ○学習指導要領解説で示されている体力要素を基に項目を立てた。 ○学習指導要領解説では、中・高等学校において具体的な運動例が示されていないこと、運動例を特定することで限定的な内容になってしまうことから、「運動の意義」「一般的な行い方」等で示した。 |

【基本の運動（器械・器具を使った運動遊び） 器械運動】

| 種 目 | 対象学年 | 整理の仕方 |
|--------|------|---|
| ・マット運動 | 小1～高 | ○器械運動の特性上、小学校から高等学校まで同一の技を繰り返し行っていく必要があるが、技の系統性を考え、各校種、学年で最も適した技のみを明記することとした。 ○高等学校については、各技の例示を省略し、技の組み合わせによる演技の構成を重視し明記した。 |
| ・鉄棒運動 | 小1～高 | ○器械運動の特性上、「自分に適した技」を選んでいくことになるので小・中・高等学校で、同じ技でも繰り返し例示した。技の詳細については、最初に出てきたところで示し、2回目以降は技の名前のみを明記した。 ○小学校においては、基本の運動と器械運動を分けて例示した。また、実態に応じて、基本の運動は「支持系」と「ぶら下がり系」に、器械運動は「上がり技」「回転技」「下り技」に分けた。 ○中・高等学校は、「支持系」と「懸垂系」に分け、その中を細分化した。 ○高等学校には高鉄棒の内容も盛り込んだ。 |
| ・平均台運動 | 中～高 | ○学習指導要領解説の例示にそって、中学校では体操系（歩走グループ、跳躍グループ）、バランス系（ポーズグループ、ターングループ）、組み合わせに必要な技、高等学校では、それに回転系を加えて整理した。 ○各技については、学習指導要領解説に例示されているものとそれに関連する内容も合わせて示した。 |
| ・跳び箱運動 | 小1～高 | ○目標とする技能の様相から、切り返し系、回転系、その他で分類し、それぞれの技に関する教えるべき知識を抽出した。 |

【基本の運動（走・跳の運動遊び） 陸上運動・陸上競技】

| 種 目 | 対象学年 | 整理の仕方 |
|-------------------------------|---------------------|--|
| ・短距離走・リレー ・中・長距離走 ・ハードル | 小1～高 中～高 小1～高 | ○小学校1～4年生の基本の運動「a 走・跳の運動（遊び）」は、高学年や中学校、高等学校の内容のまとまりに合わせて、「かけっこ」「リレー」「ハードル」と分けて示した。 ○中学校では、その種目の特性を踏まえ、種目ごとに目標とする様相を示したが、高等学校においては、様相が重複することから、「短距離走」「リレー」「ハードル」と「中・長距離」の2つに分けて示した。 |
| ・走り幅跳び ・走り高跳び | 小1～高 | ○跳躍は、走り幅跳びと走り高跳びを比較しやすくするために、平行して配列した。 ○中・高等学校に関しては、繰り返し指導する項目が多いため、学年で分けず、最終的に身に付けてほしい項目を明記した。 ○走り幅跳びについては、中学校までは「そり跳び」、高等学校において「そり跳び」「はさみ跳び」の内容を明記した。 ○走り高跳びについては、中学校では「はさみ跳び」と「ベリーロール」のみ例示し、高等学校については、安全の確保がなされた場合のみ可能であるため（ ）で「背面跳び」を示した。 |
| ・砲丸投げ ・やり投げ | 高 | ○投てきについては、突き出して投げる種目（砲丸投げ）、助走して投げる種目（やり投げ）について、生徒の習得状況を段階的にイメージして、必要な技能について教える知識を整理して示した。 ○投てきの動作を一連のイメージで捉えられるよう、投げの動作1, 2, 3, 4という形で整理した。 |

【基本の運動（水遊び）・水泳】

| 種 目 | 対象学年 | 整理の仕方 |
|---|-----------------|---|
| ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・横泳ぎ | 小1～高 中高 高 | ○各泳法ごとの学習内容は、種目選択の観点で設定した。 ○高等学校では、3年生の段階で個人メドレー、リレー、メドレーリレーを扱うモデルを採用した。 ○スタート、ターンの技術は、各泳法に共通する部分が多いため、泳法と別項目で整理した。 |

【ゲーム・球技】

| 種 目 | 対象学年 | 整理の仕方 |
|-----------|------|--|
| ・バスケットボール | 小1～高 | ○小学校低学年では、ボールゲームのボール投げゲーム、中学年では、バスケットボール型ゲームから整理をした。 ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（パス・キャッチ、ドリブル、シュート等ボールを操作する動き）、集団的技能（ボールを持たない動き、速攻、オフENSE、ディフェンス等）に関して教える知識を抽出した。 |
| ・ハンドボール | 中～高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（パス・ドリブル・シュート等ボールを持った動き）、集団的技能（ボールを持たない動き、速攻、セットオフENSE・ディフェンス、マンツーマンディフェンス）に関する教えるべき知識を抽出した。 |
| ・サッカー | 小1～高 | ○小学校低学年から中学年では、ボール蹴り遊びからサッカー型に発展していくために必要な個人的技能を中心に、小学校高学年から高等学校までは、目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（パス、パスの受け方、ドリブル、シュート）、集団的技能（スルーパス、オープン攻撃、マークの基本等）に関する教えるべき知識を抽出した。 |
| ・ラグビー | 高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能、集団的技能に関する教えるべき知識を抽出した。 ○種目の特性上、接触プレーが多く、安全面の十分な配慮が必要なことから、生徒の実態に応じて、全ての接触プレーにおいてノンコンテストを念頭に入れ、各技能のゲームの様相をイメージした。 |
| ・バレーボール | 小3～高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（パス、レシーブ、トス、スパイク、ブロック、サーブ）、集団的技能（フォーメーション、ローテーション）に関する教えるべき知識を抽出した。 |
| ・テニス | 中～高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（ストローク・サーブ・グリップ等）、集団的技能（ダブルスにおけるフォーメーション等）に関する教えるべき知識を抽出した。 ○中学校ではソフトテニス、高等学校ではテニスを中心に行われている実態から、ゲームの様相を同じにしてそれぞれ整理をした。 |
| ・卓球 | 中～高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（フォアハンド、バックハンドによるロング、ショート、カットなどの打法、サービス、レシーブ等）に関する教えるべき知識を抽出した。 |
| ・バドミントン | 中～高 | ○目標とするゲームの様相から、必要な個人的技能（ストローク・フライト・フットワーク等）、戦術的技能（相手の動きに対応した動き）に関する教えるべき知識を抽出した。 ○中学校ではシングルスを中心に、主にストロークを駆使しラリーを続けること等に着目し、高等学校ではダブルスを中心に、フライトの駆使とポジショニング等に着目した学習を採用した。 |
| ・ソフトボール | 小3～高 | ○目標とするゲームの様相から個人的技能（投げる、捕る、打つ、走る等）、集団的技能（攻撃ではヒットエンドラン、スクイズプレー等、守備ではそれらの攻撃に対する守備の基本等）に関する知識を抽出し配列した。 |

【武道】

| | | |
|-----|-----|---|
| ・柔道 | 中～高 | ○「基本動作」については繰り返し行う内容であるため、学年に分けずを示した。高等学校においても、基本動作は中学校の内容と同じであるため、詳細は記載していない。 ○今回は、技能のみ示したため、礼法については記載していない。ただし、相手を尊重する精神は大切であるため、指導にあたっては、礼法について触れていく必要がある。 ○「技の連続変化」については、様々な技の組み合わせが無数にあるため、具体的な技の例示はしなかった。 |
| ・剣道 | 中～高 | ○基本動作は、毎時間積み重ねていく内容として、帯で表記した。また、高等学校では、中学校と同様の内容なので省略した。 |
| ・相撲 | 中 | ○「基本動作」については、繰り返し行う内容であるため、学年に分けずを示した。「対人的技能」については、目標とする試合の様相から教えるべき技を抽出し各学年に配列した。 ○高等学校は科目体育「スポーツⅢ」のため省略した。 |

【表現運動・ダンス】

| | | |
|---------------|------|---|
| ・表現運動 ・ダンス | 小3～高 | ○表現・創作ダンスについては、表現や創作の仕方を中心に示した。 ○中学校、高等学校の現代的なリズムのダンスについては、基本ステップを中心に示した。フォークダンス、社交ダンスについては、発達段階に合わせて教える内容ではないので帯で示した。 |
|---------------|------|---|

(5) 学習内容（技能の内容）の整理の例

これ以降に示す整理表で斜線を引いてある欄は、その段階での学習内容は必要ではないと判断した欄である。また空欄は、それ以前の学習内容が継続されることを示している。

ア 体づくり運動「体力を高める運動」

| 校種・学年 項目 | | 小学校 | |
|---------------------------|---------------|--|---|
| | | 5年 | 6年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>(1) 自己の体に関心を持ち、ねらいをもって次の運動を行い、からだほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。</p> <p>イ 体力を高める運動</p> <p>(ア) からだの柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動をすること。</p> <p>(イ) 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すること。</p> | |
| 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 | 徒手での運動 | <p>【簡単な柔軟運動】</p> <p>○柔軟運動は、体を動かして、体をやわらかくする運動であること。</p> <p>○ストレッチングは、ある姿勢を保持して体をやわらかくする運動であること。</p> <p>○柔軟運動やストレッチングで体を柔らかくするためには、やわらかくしたい筋肉の場所を意識して、そこが伸びるような動きや姿勢をとる必要があること。</p> | <p>【リズムに合わせての体操】</p> <p>○音楽のリズムに合わせて弾む、振る、屈伸、回旋などの体操を行うことで、リズムカルな動きや、体の柔らかさを高めるための運動が楽しくできること。</p> |
| | 手具を使う運動 | <p>【短なわ】</p> <p>○巧みな動きをなわとびで高めるためには、前跳び、後ろ跳び、二重跳びなどの様々な跳び方を練習すること。</p> <p>【長なわ】</p> <p>○長なわを跳ぶことによって、タイミングの良い動き、リズムカルな動きなどの巧みな動きが身に付くこと。</p> | <p>【ボール・輪・棒などを使う体操】</p> <p>○様々な道具を使って、様々な動きができる体操をすることによって、道具を使った巧みな動きを高めることが出来ること。</p> |
| 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 | 人や物の重さを利用した運動 | <p>【登り棒、登り綱、雲梯などの固定施設による移動運動】</p> <p>○腕や足、もしくは腕だけで自分の体重を持ち上げたり支えたりすることで力強い動きが高まること。</p> <p>【色々な姿勢での腕立て伏臥腕屈伸】</p> <p>○膝をついたり、足を伸ばしたり、台を使って足を上げたりすることによって、腕にかかる負荷が変わり、手の幅を変えることによって力を使う筋肉が変わること。</p> | <p>【押し、突き、寄りを用いてのすもう】</p> <p>○力いっぱい押ししたり突いたり寄り切ったりするすもうをすることで、足腰や腕などの力強い動きが高まること。</p> <p>【二・三人組で押す、引く、持ち上げる、運ぶ運動】</p> <p>○二～三人組で、人を持ち上げたりおんぶしたりする運動をすることで、足腰や腕などの力強い動きが高まること。</p> |
| | 5～6分程度の全身運動 | <p>【無理のない速さでの持久走】</p> <p>○動きを持続する能力を高めるためには、動きを休まずに一定時間続けることが必要であること。</p> <p>○続けて一定時間走ることで、全身の持久力を高めることが出来ること。</p> | <p>【一定コースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動】</p> <p>○校庭の遊具を利用したり、跳び箱やマットを利用したりして障害物や課題のあるコースをつくり、そのコースを一定時間移動することによって、力強い動きや運動を持続する能力を高めることが出来ること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|------------------------|-----------------|---|---|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>(1) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って次の運動を行い、体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる。</p> <p>イ 体力を高める運動</p> <p>(ア) からだの柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</p> <p>(イ) 力強い動きを高めるための運動</p> <p>(ウ) 動きを持続する能力を高めるための運動</p> | | |
| 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 | 体の柔らかさを高めるための運動 | <p>【柔軟性を高める意義】</p> <p>○体の柔らかさは、体の各部位の体の可動能力を高めることで、体を大きく滑らかに動かすのに有効であるばかりでなく、激しい運動による筋肉や腱の損傷予防にも役立つこと。</p> <p>【柔軟運動とストレッチング】</p> <p>○体の柔軟性を高めるためには、体の各部位の力を抜き、大きくリズムカルに振ったり、まわしたり、ねじったり、曲げ伸ばしたりする方法と、体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態の数秒間支持する方法(ストレッチング)があること。</p> | | <p>【運動の組み立て方】</p> <p>○体の柔らかさを高めるための運動は、目的に合わせて体の様々な部位を継続的に行う必要があること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○ウォーミングアップ的に行うなら動的、クーリングダウン的に行うなら静的な行い方が適していること。</p> |
| | 巧みな動きを高めるための運動 | <p>【運動の意義】</p> <p>○巧みな動きを高めるためには、動きのねらいに合わせて体や手具などを思い通りに操作したり、無駄な力を入れずにより上手に動いたり出来る能力を身に付けることが必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○徒手でリズムカルに動いたり、すばやく動いたりする運動があること。</p> | <p>【運動の具体的な行い方】</p> <p>○巧みな動きを高めるためには、徒手又は手具を使って緊張、解緊張、アクセントの付け方などを工夫してリズムカルに行ったり、人や物の動きに対応してタイミングよく動いたり、すばやく動いたりすること</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○徒手または道具を使ってリズムカルに動いたり、人や物の動きに対応してタイミングよく動いたり素早く動いたりする運動があること。</p> | <p>【運動の組み立て方】</p> <p>○巧みな動きを高めるためには、巧みな動きを高める運動を計画的継続的に行う必要があること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○道具を使って、体幹を意識しながらリズムカルに動いたり、バランスをとったり、タイミングよく動いたりする運動があること。</p> |
| 力強い動きを高めるための運動 | | <p>【運動の意義】</p> <p>○力強い動きは、自己の体重、人物などの抵抗に対しての押し引きや、それを動かしたり移動したりする運動に必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○自己の体重を腕で押し上げたり引き上げたり、懸垂で移動するなどの運動があること。</p> | <p>【基本的な運動の行い方】</p> <p>○力強い動きを高めるためには、自己の体重を腕で支えたり、持ち上げたり、引き上げたり、人や物を押ししたり、引いたりすること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○二人組みで上体を起こしたり、上体をそらしたり、背負って移動したりするなどの運動があること。</p> | <p>【運動の組み立て方】</p> <p>○力強い運動を高めるためには、力強い運動を高める運動を計画的、継続的に回数、重さ、距離、負荷のかけ方の形式を漸増して行うことが必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○人や物を抵抗物にして押ししたり引いたり、受けたり投げたりするなどの運動があること。</p> |
| 動きを持続する能力を高めるための運動 | | <p>【運動の意義】</p> <p>○動きを持続する能力は、各種の運動を継続的に行ったり、あるいは一定時間反復して行ったりすることが要求される場合の運動に必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○走運動やなわ跳びなどによって一定に時間回数、又は自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。</p> | <p>【セット・サーキット形式の運動】</p> <p>○動きを持続する能力を高めるためには、一つの運動又は複数の運動を組み合わせで一定時間連続して行ったり、あるいは一定の回数を反復して行ったりすることが必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○複数の異なる動きをセットにして、時間や回数を決めて持続して行うこと。</p> <p>○適する運動を行うためには、最大心拍数を利用して「ややきつい」強度で一定時間運動を続けること。</p> | <p>【運動の組み立て方】</p> <p>○動きを持続する能力を高めるためには、目的にあった運動を継続的、計画的に距離、負荷を漸増して行うことが必要であること。</p> <p>【運動の具体例】</p> <p>○目的に合わせて運動を決定し、一定のコースに固定施設や器械・器具などを配置し、それを跳び越えたり、ぶら下がったりしながら順番に連続して行う運動があること。</p> <p>○適する運動を行うためには、心拍数が目安になること。</p> |

| 校種・学年 項目 | 高等学校 | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | (1) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って次の運動を行い、体をほぐしたり、体力を高めたりするとともに、これらの運動を生活の中で実践することができるようにする。 イ 体力を高める運動 体力を高める運動のねらいは、各種運動に関連する体力及び健康に関連する体力の向上にある。 | | |
| 大きな力を発揮する能力を高めるための運動 | 【運動の種類と行い方】 ○大きな力を発揮する能力を高める運動には、運動の種類、目的とする部位を高める正しいフォームがあること。 【負荷のかけ方】 ○大きな力を発揮する能力を高めるためには、目的に応じ、オーバーロードの原則に従って負荷をかける必要があること。 | 【種類の組み合わせ方】 ○目的に応じた、大きな力を発揮する能力を高める運動は、身体の全面発達するように運動を組み合わせる必要があること。 【トレーニングの要素を踏まえた行い方】 ○強度・時間・頻度の原則を踏まえた、大きな力を発揮する能力を高める運動の行い方があること。 | 【実状に応じた運動の設定の仕方】 ○自己の体力や生活の実状に応じた運動の種類、強度・時間の原則を踏まえた運動の設定の仕方があること。 【トレーニングの原則を踏まえた行い方】 ○大きな力を発揮する能力を高めるためには、全面性、意識性、個別性、漸進性、反復性などの原則を踏まえて行う必要があること。 |
| スピーディーなあるいはパワフルな動きが出来る能力を高めるための運動 | 【運動の行い方】 ○スピーディーに動く能力を高めるためには、様々な動きを正確に、最大努力のスピードで反復する運動の仕方があること。 ○パワフルな動きが出来る能力を高めるためには、適度な重量を体の反動をつけて持ち上げたり、その動きを反復したりする運動があること。 | 【目的に応じた運動】 ○健康の保持増進のための運動、スポーツの競技力向上等目的に応じた、スピーディーなあるいはパワフルな動きが出来る能力を高めるための運動があること。 【運動の行い方】 ○スピーディーなあるいはパワフルな動きが出来る能力を高めるための運動における負荷の強度や量など、運動の行い方。 | 【実状に応じた運動の設定の仕方】 ○自己の体力や生活の実状に応じた運動の種類、強度・時間の原則を踏まえた運動の設定の仕方があること。 【トレーニングの原則を踏まえた行い方】 ○大きな力を発揮する能力を高めるためには、全面性、意識性、個別性、漸進性、反復性などの原則を踏まえて行う必要があること。 |
| 動きを持続する能力を高めるための運動 | 【運動の種類】 ○動きを持続する能力を高めるため運動には、全身持久力を高める運動、筋持久力を高める運動等があること。 【全身持久力を高める運動の行い方】 ○全身持久力を高めるためには、主観的運動強度や心拍数を頼りに運動における強度や量などを調整して行うこと。 | 【目的に応じた運動】 ○健康の保持増進のための運動、スポーツの競技力向上等目的に応じた、動きを持続する能力を高めるための運動があること。 【筋持久力を高める運動の行い方】 ○筋持久力を高めるためには、特定の部位を、目的に応じた強度で、疲労困憊するまで動かし続ける運動の仕方があること。 | 【実状に応じた運動の設定の仕方】 ○自己の生活や体力の実状に応じた運動の種類、強度・時間の設定の仕方があること。 ○動きを持続する能力を高めるためには、運動強度と心拍数の関係を捉え、計画的に行う必要があること。 |
| 体の柔らかさを高めるための運動 | 【間接構造・筋・腱の意識】 ○体の柔らかさを高めるためには、関節構造や柔らかくする筋、腱を意識して行う必要があること。 【運動の行い方】 ○運動の中で高められる柔軟運動(動的)とストレッチング(静的)の行い方があること。 | 【目的に応じた体の柔らかさを高めるための運動】 ○健康の保持増進や、スポーツのウォーミングアップ、クーリングダウン、競技力向上等、目的に応じた柔軟運動(動的)とストレッチング(静的)の行い方があること。 | 【実状に応じた運動の設定の仕方】 ○体の柔らかさを高めるための運動に適切な強度や時間、反復回数などの工夫の仕方があること。 【自己の実情に応じた運動の選択】 ○自己の生活や体力に応じて、体の柔らかさを高めるための運動の選択の仕方があること。 |
| 動きの巧みさを高めるための運動 | 【運動の定義】 ○動きの巧みさを高めるためには、バランスを取ったり、タイミングをはかったり、素早く動いたりするなど、様々な動きを経験したり、反復したりすることが有効であること。 | 【運動の種類】 ○スポーツの種類や、運動の目的に応じて、動きの巧みさを高めるための運動があること。 【運動の組み合わせ方】 ○スポーツの種類や、運動の目的に応じた動きの巧みさを高める運動の組み合わせ方があること。 | 【実状に応じて運動の設定の仕方】 ○自己の生活や体力の実状に応じた、動きの巧みさを高めるための運動の種類の設定の仕方があること。 |
| 総合的に体力を高めるための運動 | 【運動の定義】 ○総合的な体力を高めるためには、様々な部位(上肢・下肢・体幹等)、様々な要素(全身持久力・筋力・筋持久力・柔軟性等)の運動をバランスよく組み合わせ実施すること。 【サーキットトレーニング】 ○総合的に体力を高めるためには、様々な種類の運動を組み合わせセットを組み、連続して行う方法があること。 | 【目的に応じた運動の組み合わせ方】 ○健康の保持増進のための運動、スポーツの競技力向上等目的に応じた、総合的な体力を高めるための運動の内容と組み合わせ方があること。 【運動の行い方】 ○総合的な体力を高めるためには、主観的運動強度や心拍数、RM等を頼りに、各運動の強度や量、セット間の休息时间などを調整する方法があること。 | 【実状に応じた運動の工夫の仕方】 ○自己の体力や生活の実状に応じて、総合的な体力を高めるための運動の種類、強度や量、セットの反復回数、セット間休息等を工夫して行うこと。 【トレーニングの原則を踏まえた行い方】 ○総合的な体力を高めるためには、全面性、意識性、個別性、漸進性、反復性などの原則を踏まえて行う必要があること。 |

※ 運動例は無数にあるため、高等学校では具体的な運動例は示さず大枠で表記してある。

イ 基本の運動・器械運動 「マットを使った運動（遊び）・マット運動」

| 校種・学年 項目 | | 小学校 | | |
|--|-------|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>A 基本の運動</p> <p>(1) 走・跳の運動遊び、力試しの運動遊び、器械・器具を使 っての運動遊び、用具を操作する運動遊び、水遊び及び表 現リズム遊びについて、仲間との競争、いろいろな課題へ の取組などを楽しく行うとともに、体の基本的な動きや各 種の運動の基礎となる動きができるようにする。</p> <p>c 器械・器具を使つての運動遊び</p> <p>固定施設やマット、鉄棒、平均台、跳び箱などの器械・ 器具を使つて、自己の体をいろいろな動かし、楽しく遊ぶ ことができるようにする。</p> | | <p>A 基本の運動</p> <p>(1) 走・跳の運動、力試しの運 動、器械・器具を使つての運 動、用具を操作する運動及び 浮く・泳ぐ運動について、仲 間との競争、いろいろな課題 への取組などを楽しく行う とともに、体の基本的な動き や各種の運動の基礎となる よい動きができるようにす る。</p> <p>c 器械・器具を使つての運動</p> <p>マット、鉄棒、跳び箱など の器械・器具を使つて回転、 懸垂、バランス、跳び越しな ど自己の体をいろいろな動か して、各種の動きに取り組む 楽しさを味わうことができ るようにする。</p> |
| 目標とする 技能の様相 | | マットを使つていろいろなころがる運動を行い、楽しく遊ぶ。 | | マットを使つていろいろなころ がる運動を行う。 |
| マ ッ ト を 使 っ て い ろ い ろ な こ ろ が る 動 き | (回転系) | <p>【ゆりかご】</p> <p>○滑らかにゆりかごを行うた めには、背中を丸めて、お なかに力を入れ、お尻を高 く上げて勢いがつくよう にすること。</p> <p>【横ころがり】</p> <p>○連続して回転するためには、 手足を伸ばし、体をまっす ぐに伸ばして横向きに回転 すること。</p> | <p>【前ころがり】</p> <p>○両手で体を支え、頭の後ろから マットにつくようにし、背中を 丸めて回転をすること。</p> <p>【後ろ回り】</p> <p>○背中を丸めて回転を始め両手 でマットを押して腰を持ち上 げること。</p> <p>【側転】</p> <p>○膝を持って足を左右に広げな がら、足で回転をリードする ようにすること。</p> <p>【ブリッジ】</p> <p>○耳の横に親指を置き、腕と足に 力を入れながら身体を反らせ、 手と手の間を見るようにする こと。</p> | <p>【ゆりかごから立位】</p> <p>○滑らかなゆりかごから反動を 使つて素早く膝をたたみ、立ち 上がること。</p> <p>【2人組みでの横ころがり】</p> <p>○体をまっすぐにした状態で、互 いに手（手と足）をとり、タイ ミングを合わせて、まっすぐ回 転すること。</p> |
| | (倒立系) | <p>【かえる足打ち】</p> <p>○肘を曲げずにマットに手 をつき、視線を手と手の間 から離さないようにし、足 を蹴り上げるようにする こと。</p> <p>○足が高く上がるようにな ることが、倒立につながる 要素であること。</p> | <p>【壁よじのぼり逆立ち】</p> <p>○腕で支持すると同時にお腹を へこますようにし、力を抜かない こと。</p> | <p>【壁逆立ち】</p> <p>○両手で支え、下を見るようにす ること。</p> |
| | 運動遊び | <p>【ゆりかごじゃんけん】</p> <p>○2人組で向かい合い、ゆり かごを行いながら、じゃん けんすると楽しいこと。</p> <p>【横ころがり】</p> <p>○マットに傾斜をつけ、上か ら横ころがりをするこ とで、スムーズに回転でき、 スピード感を楽しめるこ と。</p> <p>【かえるの足打ち】</p> <p>○友だちとじゃんけんをし て、勝敗を競いながら、負 けたら足打ちを行うと楽 しく行えること。</p> | <p>【前ころがり・後ろ回り】</p> <p>○複数でかけ声を出すなどして、 タイミングを合わせ、回転する と楽しいこと。</p> <p>【ブリッジ】</p> <p>○動物歩きのコースの中に、ブリ ッジのトンネルをつくり、みん なでくぐるようにすると楽し く行えること。</p> <p>【壁よじのぼり逆立ちじゃんけん】</p> <p>○隣の人とじゃんけんをしたり、 グループで競い合ったりする ことが楽しいこと。</p> | <p>【複数での横ころがり】</p> <p>○2人組、3人組で縦につな がり、タイミングを合わせてころ がるのが楽しいこと。</p> <p>【壁逆立ち】</p> <p>○複数でタイミングを合わせ、そ ろって逆立ちしたり、片手で体 を支え、みんなでバランスを取 ったりすると楽しいこと。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 小学校 | | |
|----------------|------------------------|---|---|---|
| | | 4年 | 5年 | 6年 |
| 学習指導要領 (解説) | | C 器械運動 (1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、技に取り組んだり、その技ができるようにしたりする。 ア マット運動及び鉄棒運動について、技に取り組んだり、できる技を繰り返したり、組み合わせたりすること。 | B 器械運動 (1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、技に取り組んだり、その技ができるようにしたりする。 ア マット運動では、主として回転する技や倒立する技の中から自己の能力に適した技に易しい条件の下で新たに取り組んだり、それらの技がある程度正確にできるようにしたりするとともに、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたりする。 | |
| 目標とする 技能の様相 | | 自分に適した技に繰り返し取り組む。また、楽しさを味わえるように技に関連した易しい運動遊びを行う。 | 自分に適した新たな技をある程度正確に行う。また、同じ技を繰り返したり、組み合わせたりする。 | |
| 回転する技 | （回転系 接転技群 ほん転技群） | <p>【前転】</p> <p>○腕で体を支えながら、おへそを見るように後頭部からマットに着くように回転し、膝を伸ばし、つま先で大きな円を描くように回転すること。</p> <p>【開脚前転】</p> <p>○腕で体を支えながら、後頭部からマットに着くように回転し、足がマットから離れたら膝を伸ばし、回転の終わりに足を大きく開き、お腹に力を入れて立ち上がること。</p> <p>【後転】</p> <p>○親指を耳に付けるようにして構え、腰を後ろに引きながら回転を始め、両手でマットを押すと同時に腰を持ち上げること。</p> <p>【開脚後転】</p> <p>○後転から両手でマットを押し続け腰を高く持ち上げ、足を大きく開き着地すること。</p> <p>【腕立て川跳び】</p> <p>○両手をついたところを見たまま、ひじを曲げずにマットを跳び越すこと。</p> <p>○腕を曲げずに横に跳ぶ運動が、側方倒立回転に結びつくこと。</p> <p>【側方倒立回転】</p> <p>○前に出した足と同じ側の手を手前につき、両手で体を支えながら回転し、視線は両手の間を見るようにすること。</p> | <p>【とび前転】</p> <p>○膝を伸ばし回転力を調整しながら、腕でしっかりと身体を支えることができること。</p> <p>【前方倒立回転】</p> <p>○倒立ブリッジから腰を前に移動しながら立ち上がる際、視点はマットから話さないようにすること。</p> <p>【ロンダード】</p> <p>○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。</p> | <p>【倒立前転】</p> <p>○倒立位からゆっくり前方向に倒れながら足を前へ送り出し、肘を曲げスムーズに回転すること。</p> <p>【伸膝後転】</p> <p>○膝を伸ばし、回転スピードと両手での押しを意識すること。</p> |
| 倒立する技 | （巧技系 平均立ち 技群） | <p>【首倒立】</p> <p>○腰と脚を高く持ち上げ、手で腰を支えること。</p> <p>【壁倒立】</p> <p>○手を振り下ろすと同時に後方にある足を振り上げ両手で支え、下を見るようにすること。</p> <p>【V字バランス】</p> <p>○お腹に力を入れ、つま先、膝を伸ばすようにすること。</p> | <p>【頭倒立】</p> <p>○両手と頭が三角形の頂点になるように注意し、バランスをとること。</p> <p>【片足水平立ち】</p> <p>○体を前に倒し、片足を後ろに上げて水平にすること。</p> <p>○体を反らせると美しく見えること。</p> | <p>【倒立】</p> <p>○下を見たまま両手で支え、身体をまっすぐに伸ばすようにすること。</p> <p>○倒立位を安定させるには、マットをつかむようにし、つま先まで伸ばすようにすること。</p> |
| その他 | | <p>【運動感覚】</p> <p>○これまで経験した運動遊びを組み合わせ、いろいろな運動感覚を体験すると、器械運動の技ができるようになること。</p> | <p>【見本の動き】</p> <p>○技をある程度正確に行うためには、見本や上手な友だちの技を見て、よいところを探し、同じように動くことよいこと。</p> | <p>【技の組み合わせ】</p> <p>○同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたりするためには、各技の終盤と次の技がつながるように動きを止めないようにすること。</p> |

| 校種・学年 | | 中学校 | | | |
|----------------|-------|---|---|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 器械運動</p> <p>(1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がより良くできるようにする。</p> <p>ア マット運動</p> <p>マット運動では、マット上での回転系や巧技系などの技のグループから自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともにそれらを組み合わせ、技がより良くできるように技能を高めていくことが大切である。</p> <p>特に、まだできない技を習得しようとするときは、その技の基礎的技能や動きが類似した運動を経験することによって、段階的・系統的に学習できるようにする。また、技がある程度できるようになったら、より良くできるように同じ技を繰り返したり、条件を変えてもできるようにする。さらに、技を組み合わせるときには、「はじめ-なか-おわり」によって技の特徴を生かし、円滑な技の組み合わせを工夫できるようにする。</p> | | | |
| 目標とする技能の様相 | | 感覚づくり運動など技の基礎となる運動を取り入れながら既習技をよりよく行う。 | 技を繰り返して行い、より良くできるようにするとともに、新しい技に挑戦する。 | できる技を組み合わせ、円滑に連続技ができるようにする。できるようになった技を使って、集団で演技をする。 | |
| 回転系 | 接転技群 | 前転グループ | <p>【よりよい前転】</p> <p>○前転をよりよく行うためには、膝を伸ばした状態から腰を高く上げながら後頭部から転がり、足を前上方に投げ出すように回転すること。</p> <p>○回転スピードのある前転は、他の前転技の基本となること。</p> <p>【よりよい開脚前転】</p> <p>○開脚前転をよりよく行うためには、前転から回転の後半に足を左右に開くと同時に上体を前に乗り出すようにすること。</p> | <p>【よりよいとび前転】</p> <p>○とび前転をよりよく行うためには、手を後ろから前に振り出しながら両足で踏み切り、空中で屈伸のポーズをとり、マットに両手をつき後頭部から転がること。</p> | <p>【伸膝前転】</p> <p>○足を投げ出すように回転し、足がつく瞬間に上体を前屈させるようにすること。</p> |
| | | 後転グループ | <p>【よりよい後転】</p> <p>○後転をよりよく行うためには、腰を後ろに引きながら回転を始め、両手でマットを押すと同時に腰を持ち上げること。</p> <p>【よりよい開脚後転】</p> <p>○開脚後転をよりよく行うためには、上体の倒しから後ろ上方への足の振り上げで回転のスピードをつくり、腰を持ち上げながら両手でマットを押し、足を手に引き寄せながら開脚して足を着くこと。</p> | <p>【よりよい伸膝後転】</p> <p>○伸膝後転をよりよく行うためには、上体の倒しから後ろ上方への足の振り上げを行い、回転のスピードをつくり、腰を持ち上げるように手でマットを押しして立ち上がること。</p> | <p>【後転倒立】</p> <p>○後転から腰を勢いよく伸ばし、両手でマットを押し上げること。</p> |
| | | 側転グループ | <p>【よりよい側転】</p> <p>○側転をよりよく行うためには、膝を持って足を左右に広げながら足で回転をリードし、横にころがった勢いを利用して起き上がる。</p> | | |
| | ほん転技群 | 倒立回転グループ | <p>【よりよい側方倒立回転】</p> <p>○側方倒立回転をよりよく行うためには、体を前に倒しながら着手し、足を振り上げて手を着きながら横向きになり、腰を伸ばして回転する際、手の間のマットを見るようにすること。</p> | <p>【前方倒立回転】</p> <p>○足を振り上げて倒立し、手元を見たまま体を反らせ、足が着いたら腰を前に移動させながら立ち上がる。</p> | <p>【ロンダード】</p> <p>○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き、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。</p> |
| | | はねおきグループ | <p>【よりよい首はねおき】</p> <p>○首はねおきをよりよく行うためには、後転から手をついて腰を曲げ、足を斜め前方に投げ出すし、両手でマットを押し放すこと。</p> | <p>【頭はねおき】</p> <p>○両手をマットにつけ、手の前方でおでこを着けるようにし腰を持ち上げ、腰を前方に移動させ一気に前上方に跳ねること。</p> | |
| | | 前転跳びグループ | | | <p>【前方倒立回転跳び】</p> <p>○両手を上げてポップし、両足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取るようにすること。</p> |
| | 巧技系 | 平均立ちグループ | <p>【よりよい片足水平立ち】</p> <p>○片足水平立ちをよりよく行うためには、体を反らせ、手足を伸ばすようにすること。</p> | <p>【Y字バランス】</p> <p>○上げた足と支え足をしっかりと伸ばすようにすること。</p> | |
| | | 倒立グループ | <p>【よりよい頭倒立】</p> <p>○頭倒立をよりよく行うためには、頭頂部と両手で正三角形をつくり、指を軽く曲げて両手を着き、指先に力を入れてバランスをとること。</p> | <p>【よりよい倒立】</p> <p>○倒立をよりよく行うためには、両手を着き、後ろ足を振り上げてマットを蹴り、マットを見たまま手で体を支え、まっすぐに伸ばすこと。</p> | |
| | | 支持技群 | 腕立てで支持グループ | | <p>【片足旋回】</p> <p>○片足は横に出して、両手はマットに着いて構え、横の足を両手の下をくぐらせた後、両手に体重を乗せ、マットに着いている足の下を通すようにすること。</p> |
| その他 | | <p>【感覚づくり運動】</p> <p>○新しい技ができるようになるためには、基礎練習として、小学校時に行った感覚づくり運動を繰り返して行うことが効果的であること。</p> | <p>【よりよい技】</p> <p>○技をよりよくできるようにするためには、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりして、反復して練習すること。</p> | <p>【マット運動の楽しみ方】</p> <p>○マット運動の楽しみ方として、個人や集団で技を組み合わせ発表したり、それを互いに評価し合ったりすることもできること。</p> | |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | | |
|-------------|--------|--|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 | |
| 学習指導要領(解説) | | <p>B 器械運動</p> <p>(1) 自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、技が円滑にできるようにする。</p> <p>ア マット運動</p> <p>マット運動には、回転系の技と巧技系の技がある。</p> <p>マット運動では、自己の能力に応じて技を選択、習得し、それらの技を組み合わせ「はじめ—なか—おわり」という連続した技ができるようにするとともに、演技を発表できるようにする。また、技を改善したり、新たに技を加えたりして、演技の内容を豊かにすることができるようにする。</p> | | | |
| 目標とする技能の様相 | | 自己に合った技を選択して、繰り返し練習し、円滑にできるようにする。 | 自己の能力に合った技を円滑にできるようにし、そのできる技を組み合わせ連続した技ができるようにする。 | 連続技を発表できるようにし、さらに内容を豊かにするように工夫する。 | |
| 回転系 | 接点技群 | 前転グループ | <p>【前転・開脚前転・伸膝前転・とび前転】</p> <p>○技を円滑に行うためには、腕で体を支え、後頭部から首、背、腰へと順次接触しながら回転すること。</p> | <p>【円滑に行うための工夫】</p> <p>○できる技をいくつか組み合わせて(同一の技でも可)連続して行うことにより、一つひとつの技の技能向上に役立つこと。</p> | |
| | | 後転グループ | <p>【後転・開脚後転・伸膝後転・後転倒立】</p> <p>○技を円滑に行うためには、足から腰、背中、後頭部へと順次接触させながら転がること。</p> | | |
| | | 側転グループ | <p>【側転】</p> <p>○技を円滑に行うためには、肘から肩、背中へと順次接触させながら転がること。</p> | | |
| | ほん転技群 | 倒立回転グループ | <p>【前方倒立回転・側方倒立回転】</p> <p>○技を円滑に行うためには、足の振り上げと体の倒しをしっかりと行い、安定した倒立位を経過すること。</p> | | <p>【演技構成の工夫】</p> <p>○習得した技を組み合わせ「はじめ—なか—おわり」という連続した技の構成を行うために、技は連続ししやすい順番に配列するとよいこと。</p> |
| | | はねおきグループ | <p>【首はねおき・頭はねおき】</p> <p>○技を円滑に行うためには、腰の曲げ伸ばしによるはねる動作をタイミングよく行い、回転力を作り出すこと。</p> | | |
| | | 倒立回転とびグループ | <p>【前方倒立回転跳び・ロンダート】</p> <p>○技を円滑に行うためには、腕による突きを意識し、腕でジャンプすると同時に空中での姿勢を雄大に行うこと。</p> | | |
| 巧技系 | 平均立ち技群 | 片足平均立ちグループ | <p>【片足水平立ち・片足直立立ち】</p> <p>○技を円滑に行うためには、手先、足先まで緊張を崩さないようにすること。</p> <p>○鏡を見て練習したり、補助をしてもらい、ポーズを直したりし、姿勢を安定させること。</p> | <p>【演技構成の工夫】</p> <p>○演技を構成する際には、向きの変え方などにも工夫を凝らし、リズムカルに連続して行えるように構成すること。</p> <p>○技のつなぎ目では、ジャンプやクロス、方向転換などを組み合わせ、スムーズに演技ができるようにすること。</p> | |
| | | 倒立グループ | <p>【首倒立・頭倒立・手倒立】</p> <p>○技を円滑に行うためには、膝、足先の緊張を保ち、上肢及び頭部でバランスをとること。</p> <p>○安定して静止できる感覚を身に付けるためには、補助をしてもらおうとよいこと。</p> | | |
| | 支持技群 | 腕支持グループ | <p>【片足回旋】</p> <p>○回旋する足が床に着かないように膝、足先の緊張を保つようにすること。</p> <p>【脚前拳支持】</p> <p>○脇を絞めて腕、腹、大腿に力を入れて身体を安定させ、膝、足先の緊張を保つようにすること。</p> | | |

ウ 基本の運動・器械運動 「鉄棒を使った運動（遊び）・鉄棒運動」

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | |
|------------------|-----------|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | A 基本の運動 c 器械・器具を使つての運動遊び ウ 鉄棒を使つて振つたり、回つたり、支持して跳び上がった り、跳び下りたりする。 | | A 基本の運動 c 器械・器具を使つての 運動 イ 鉄棒を使つて振つた り、上がったり、回つ たりする。 |
| 目標とする 運動遊びの様相 | | 鉄棒遊びの中で、順手で鉄棒 を行う基本的な動きがで きる。 | 鉄棒遊びの中で、鉄棒運動に つながる基本的な動きがで きる。 | 鉄棒運動につながる、基本 的な技ができる。 |
| 支持系 | 後方 回転系 | 【支持しての跳び下り】 ○足を前方に振り、足が戻る 反動を使つて腕を伸ばして 突き放し鉄棒の後ろに着地 すること。 | 【足抜きまわり】 ○足を縮めて腕の間を抜くこ と。 | 【補助逆上がり】 ○鉄棒を後手に持ち、両足 でジャンプしたと同時に 足を振り上げ、足の付け 根を鉄棒に持ってくるよ うに振る上げること。 【だるま回り】 ○足を前後に振つて勢いを つて回ること。 【片膝かけ回り】 ○ひざを支点にして背中を 斜め後ろに倒し、大きく 回転して、手首を返して 鉄棒の下に押さえるこ と。 |
| | 前方 回転系 | 【支持しての跳び上がり】 ○両手で鉄棒をつかんで構 え、両足でジャンプし鉄棒 に上がったら手首を返して 腕に力を入れること。 | 【つばめ】 ○つばめが枝に止まるよう に、胸を反らして手と足を 突っ張ること。 【こうもり】 ○ひざを曲げ、ひざ裏をし っかり鉄棒にかけて逆さにな ること。 | 【前回り下り】 ○しっかり腕で支持をして から前方に回ること。 |
| | その他 | | 【地球回り】 ○膝を鉄棒にかけて逆になり 腕を交差させて片手は逆手 で持ち、お尻をなるべく腕 に近づけること。 | |
| ぶら下がり系 | | 【豚の丸焼き】 ○手と足で、鉄棒にしっかりと しがみつくこと。 【ふとん干し】 ○鉄棒をおなかに付けて体を 倒し、腰でぶら下がって、 逆さ感覚を身に付けるこ と。 | 【ぶら下がり】 ○鉄棒をしっかり握り、足を 上げてぶら下がること。 | 【ぶら下がり振り】 ○鉄棒をしっかり握り、足 を前に投げ出すようにし て、体を前後に振ること。 ○前方、遠くに飛び下りる ようなイメージを持つと 良いこと。 |
| 運動遊び | | 【跳び下り競争】 ○跳び下り際には、遠くに 跳ぶ競争をすると楽しいこ と。 【腕支持競争】 ○跳びあがった際には、足を 何回たたけるか競争すると 楽しいこと。 【じゃんけん遊び】 ○ふとん干し、豚の丸焼きで は、その体勢のまま片手を 離し、じゃんけんをすると 楽しいこと。 | 【つばめ支持競争】 ○つばめの姿勢で、どのくら い同じ姿勢が保てるのかカ ウントすると楽しいこと。 【こうもりじゃんけん】 ○こうもりの姿勢でじゃんけ んをすると楽しいこと。 | 【跳び下り競争】 ○ぶら下がりから下りる際 は、どこまで跳べるか競 争すると楽しいこと。 【様々な運動遊び】 ○1、2年生で学習した運 動遊びを生かすこと。 |

| 校種・学年 項目 | 小 学 校 | | |
|----------------|--|---|---|
| | 4 年 | 5 年 | 6 年 |
| 学習指導要領 (解説) | C 器械運動 イ 鉄棒運動では、上がり技、支持回転技、下り技の中から、自己の能力に適した技を選び、それらの技に取り組んだり、ある程度正確にできるようにするとともに、上がり技、支持回転技、下り技を組み合わせでできるようにする。また、すべての児童ができる楽しさを味わえるように、場や補助具などを活用して、易しい条件の下で取り組んだり、技に関連した易しい運動遊びを経験したりする。 | B 器械運動 イ 鉄棒運動 鉄棒運動では、上がり技、支持回転技、下り技の中から、自己の能力に適した技に易しい条件の下で新たに取り組んだり、それらの技がある程度正確にできるようにしたりするとともに、上がり技、支持回転技、下り技を組み合わせでできるようにする。 | |
| 目標とする 技能の様相 | 自分に適した技に繰り返し取り組み、楽しさを味わえるように技に関連したやさしい運動遊びができる。 | それぞれの技をある程度正確に行う。 | それぞれの技をなめらかに行う。既習の技を組み合わせ「上がる一回る一下りる」を滑らかに行う。 |
| 上がり技 | 【逆上がり】 ○はじめは、胸の高さからはじめるとよいこと。 ○逆上がりができるようになるためには、仲間の補助が有効であること。 ○鉄棒から離れないように肘を曲げ、振り上げ足と踏み切り足、を順番に使って回転する力を出すこと。 ○起き上がる時は、頭の起こしと手首の返しを合わせること。 | | |
| 支持回転技 | 【かかえ込みまわり】 ○両足を抱え込む勢いで回転すること。 【もも掛け回り】 ○ももを支点にして背中を斜め後ろに倒し、大きく回転して、手首を返して鉄棒の下に押さえること。 【こうもり振り】 ○両ひざを支点として、頭を前後に大きく振ること。 | 【後方支持回転】 ○支持姿勢で足を振り上げ、反動で一気に後方に倒れこみ、上昇局面では手首を返し、背中から上がるように上体を起こすこと。 【片膝かけ回り】 ○ひざを支点に上体を前方に向かって遠くへ振り下ろし回転し、上体を前に乗り出し、手首を返すこと。 | 【もも掛け回り】 ○ももを支点に上体を前方に向かって遠くへ振り下ろし回転し、上体を前に乗り出し、手首を返すこと。 【前方支持回転】 ○支持姿勢から真下を過ぎるまで胸を張り、遠くへ倒れるように振り下ろし、上昇局面では鉄棒をはさむようにして手首を返すこと。 |
| 下り技 | 【後ろ跳び下り】 ○腕で強く鉄棒を押して後方に跳び下りること。 【転向前下り】 ○バランスをとりながら足を前に出し、足のはね上げと同時に鉄棒を押し、横向きに下りること。 | 【こうもり振り下り】 ○頭を前後に振り、頭を十分に上げた時に、足を鉄棒から離すこと。 | 【飛行機跳び】 ○両足裏を鉄棒につけ、体を鉄棒の上から大きく振り、腰を伸ばしながら手を離すこと。 |
| その他 | 【運動感覚の経験の意義】 ○これまで1、2年生の時に経験した運動遊びを組み合わせ、色々な運動の感覚をたくさん経験すると器械運動の技ができるようになること。 | 【技の正確性】 ○技をある程度正確に行うためには、できるようになった技を何度も反復する必要があること。 | 【技の組み合わせ】 ○それぞれの技を滑らかに行うためには、「上がる一回る一下りる」を連続して行うとよいこと。 |

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | | |
|----------------|----------|---|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>B 器械運動 (2) 鉄棒運動 鉄棒運動では、支持系や懸垂振動系などの技のグループから自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともに、これらの技の中から「上がる一回る一下りる」といった組合せを工夫することによって、技がよりよくできるように技能を高めていくことが大切である。</p> <p>特に、できない技を習得しようとするときには、その技の基礎的な運動や動きを類似した運動を経験したり、補助や補助具の用い方を工夫したりして動きの「こつ」が分かるようにする。また、一つの技がある程度できるようになると、正しい振動や支持の仕方、回転の仕方や力を入れるタイミングなどを工夫して技がよりよく繰り返してできるようにする、さらに他のわざと組合せを工夫して連続してできるようにする。</p> <p>なお、組み合わせる場合には、「上がる一回る一下りる」をどんな技で組み合わせれば円滑な組合せになるかを考え、はじめは既習の技で工夫し、さらに新しい技を加えながら組合せを発展できるようにする。また、上がりの部分は自己の能力に適した運動を選んだり、下りの部分では安全に着地体勢がとれるようにする。</p> | | | |
| 目標とする技能の様相 | | 感覚づくり運動など技の基礎となる運動を取り入れながら新しい技に挑戦する。 | 技を繰り返し行い、よりよくできるように反復練習する。 | できる技を組み合わせ、円滑に連続技ができるようにする。 | |
| 支持系 | 前方支持回転技群 | 前転グループ | 【よりよい前転グループの技】 ○前転グループの技をよりよくできるようにするためには、技を何度も反復し、回転の感覚になれること。 | 【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背中を斜め下に倒し、肩の回転に合わせて足先を斜め前方に振り込み、腰を伸ばしながら手を放し、前を見て着地すること。 | |
| | | 足かけ回転グループ | 【よりよい足かけ回転グループの技】 ○足かけ回転グループの技をよりよくできるようにするためには、技を何度も反復し、回転の感覚になれること。 | | |
| | 後方支持回転技群 | 後転グループ | 【踏み越しおり】 ○片逆手で順手側の鉄棒の上に片足を乗せ、前に乗り出すようにして腰を引き上げ、後ろ足を前に出しながら手で鉄棒を長く押しながら横向きに下りること。 | 【よりよい後転グループの技】 ○後転グループの技をよりよくできるようにするためには、技を何度も反復し、回転の感覚になれること。 | 【け上がり】 ○足を前に踏み込み振れ戻りに合わせて腰を曲げ、足を鉄棒に引き寄せ、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。 |
| | | 足かけ回転グループ | 【よりよい足かけ回転グループの技】 ○足かけ回転グループの技をよりよくできるようにするためには、技を何度も反復し、回転の感覚になれること。 | | |
| | 懸垂系 | 懸垂グループ | 【高鉄棒での懸垂振動】(順手) ○前への振り下ろしでは、腰を軽く曲げて先行させ、徐々に体を反らせて肩を脱力させること。 ○前振りでは、足先を先行させ、後への振り下ろしでは背中を先行させること。 | 【懸垂振動から後ろ振り跳び】 ○前方にスイングし、後ろ振りから肩を素早く上げ、鉄棒を押し離し、着地姿勢をとること。 | 【懸垂振動から前振り跳び】 ○振り下ろしから足先を斜め前方に振り上げ、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そり、手を後ろに押し離し前を見て着地すること。 |
| | | | | | |

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|----------------|--------------|---|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | B 器械運動 イ 鉄棒運動 鉄棒運動には、支持系の技と懸垂系の技がある。高鉄棒では支持系の技と懸垂系の技の両方を行うことができるが、低鉄棒では実施できる技に限られる。 鉄棒運動では、自己の能力に応じて技を選択、習得し、それらの技を組み合わせで「上がる－回る－下りる」という連続した技ができるようにするとともに、演技を発表できるようにする。また、技を改善したり、新たに技を加えたりして、演技の内容を豊かにできるようにする。 | | |
| 目標とする 技能の様相 | | 自己に合わせ技を選択し、習得できるように繰り返し行う。 | できる技を組み合わせで連続した技を行う。 | 連続技を発表できるようにし、さらに内容を豊かにするように工夫して行う。 |
| 支持系 | 前方支持 回転技群 | 前転グループ | 【連続技】 ○連続技を行うためには、技を何度も反復し、回転の感覚になれること。 ○2つくらいの技からはじめ、つなげる技を増やしていくと良いこと。 ○連続技をよりよく行うためには、技の終局部分が次の技の準備姿勢になるようにするとよいこと。 | 【内容豊かな演技】 ○内容豊かに演技をするためには、きれいにできる技をより多く盛り込むこと。 ○技をよりきれいに見せるためには、つま先を伸ばして技を行うとよいこと。 ○内容を豊かにするためには、最後の「下り」の着地を決め、ポーズを行うことが大切であること。 |
| | | 足かけ回転グループ | | |
| | 後方支持 回転技群 | 後転グループ | | |
| | | 足かけ回転グループ | | |
| 懸垂系 | 懸垂グループ | 振動持ちかえ | 【ほん転逆上がり】 ○懸垂振動から前振りでは振り上がり支持をすること。 | |
| | | 振動ひねり | 【振動ひねり】 (正ひねり・逆ひねり) ○片逆手で前に振り、足が一番前に振り上がった時に逆手に持ち替え、後ろ振りでは肩を上へ引き上げ、順手に持ち替えること。 【後ろ振り上がり】 ○懸垂振動から後ろ振りでは振り上がり支持をすること。 | |

エ 器械運動 「平均台運動」

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|----------------|-------------|--|--|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>平均台の上での体操系やバランス系などの技のグループから自己の能力に適した技を選んで、個々の技やこれらの組み合わせを工夫し、技がよりよくできるように技能を高めていくことが大切である。</p> <p>一つの技を習得するためには、床の上や低い台など工夫した場で動き方が確実にできるようにし、次に平均台でバランスを崩さないように安定性を高めてできるようにする。一つの技がある程度正確にできるようになったら、他の技を前後に組み合わせてもできるようにする。</p> <p>なお、組み合わせを工夫する場合には、いろいろな形態で移動、ポーズ、ターンなどを組み合わせることができるようになり、さらに、「上がる一なかー下りる」といった部分に分けて技の組み合わせ方を工夫できるようにする。また、少し難しい動きや技を取り入れる場合、平均台の横に跳び箱や補助台を置くなど安心してできるように工夫する。</p> | | |
| 目標とする 技能の様相 | | 台上でよい姿勢でバランスを保ち、正確に行う。 | 他の技と前後に組み合わせスムーズに行う。 | 「上がる一なかー下りる」という一連の流れで演技する。 |
| 体操系 | 歩走 グループ | <p>【前歩き】 ○よい姿勢でバランスを保って歩くためには、腰、背筋を伸ばし5mくらい先を見て、つま先を伸ばし、台の側面に軽く触れながら歩くとよいこと。</p> <p>【後ろ歩き】 ○よい姿勢でバランスを保って後ろに歩くためには、背筋を伸ばし、台の側面に触れながら歩くとよいこと。</p> <p>【横歩き】 ○よい姿勢でバランスを保って横向きに歩くためには、足先で位置を決め、踏み出した足に体重を移動しながら一歩一歩進むこと。</p> | <p>【しゃがみ立ち歩き】 ○上体をしっかり起こし、足をスイングするように振り上げながらリズムカルに進むこと。</p> <p>【ツーステップ】 ○はじめは追い足で行い、慣れてきたら足の踏み換えを空中で行うこと。</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同調させること。</p> | |
| | 跳躍 グループ | <p>【伸身とび】 ○大きく体を伸ばし、両足で台をけってとび上がる。</p> | <p>【かかえこみとび】 ○とび上がり、ジャンプの最高点で両足をかかえこみ、両足で着地すること。</p> | <p>【前後開脚とび】 ○初めは小さく跳んで徐々に大きくいき、はっきりとした前後開脚を行うこと。足首と膝で衝撃を吸収し着台すること。</p> |
| バランス系 | ポーズ グループ | <p>【片ひざ立ちバランス】 ○胸をはり、両手でしっかり台をにぎること。振り上げ脚の膝やつま先を伸ばすこと。</p> | <p>【水平バランス】 ○バランスをとりながら、浮き脚を徐々に上げていくと共にも、それに合わせて上半身を前方に倒していくこと。腕の位置を左右均等に保つこと。</p> <p>【V字バランス】 ○背筋と膝、つま先を伸ばし、きれいなV字姿勢が作れるようにすること。</p> | <p>【Y字バランス】 ○片足を手で持って横に保持し、もう一方の手をあげてY字をつくること。上げた足と支え足をしっかりと伸ばすこと。</p> |
| | ターン グループ | <p>【両足1/2ターン】(立ち、しゃがみ立ち) ○ターン中は両手をあげ、つま先たちでターンすること。</p> | <p>【片足1/2ターン】(立ち、しゃがみ立ち) ○足の振り上げを利用し、つま先立ちして、一息でターンすること。</p> | <p>【片足1/1ターン】(立ち、しゃがみ立ち) ○腕と肩の回し込みをうまく使い、軸足に重心を乗せたら素早く回転すること。</p> |
| 上がり技 | | <p>【横向きとび上がり】 ○つま先を伸ばし、ふらつかないように立つこと。</p> <p>【横向きとび上がり縦向き開脚座】 ○とび上がり、空中で1/4ターンしながら台をまたぐこと。ターンが終わるまで、両手でしっかり支えること。</p> | <p>【横向きとび上がり縦向きしゃがみ立ち】 ○1/4しながら立ち上がる。</p> <p>【横向きとび上がり開脚立ち】 ○とび上がり、腰を高く持ち上げるようにし、開脚して台に乗ること。</p> | <p>【かけ上がり】 (縦向き、斜め向き) ○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> |
| 下り技 | | <p>【下向き下り】 ○足を大きく後ろへ振り上げ、両足をそろえて下りること。</p> <p>【伸身下り】 ○空中で大きく体を伸ばして足裏全体で着地すること。</p> | <p>【かかえこみ下り】 ○ひざをかかえこんで下りること。</p> <p>【開脚下り】 ○左右の足の高さが同じなる用に跳び、膝やつま先を伸ばすこと。</p> | <p>【側方倒立回転下り】 ○横向き倒立で素早く脚を閉じながら、1/4ひねって(台の方を向いて)着地すること。</p> |
| 波動技 | | <p>【腕波動】 ○肩一ひじー手首一指先を柔らかく動かすこと。</p> | <p>【体波動(前後)】 ○腰を中心として前後に大きく柔らかく動かすこと。</p> | |
| 演技その他 | | <p>【技の正確性】 ○個々の技を正確に行うためには、はじめに低い平均台で練習を行い、徐々に高くすることで、高さに慣れていくことが大切であること。</p> | <p>【連続技の組み合わせ】 ○技を組み合わせ演技するためには、技と技の間に波動技をいれるとよいこと。</p> | <p>【連続技の一連の流れ】 ○「上がる一なかー下りる」という一連の流れを行うためには、各技の終わりの部分をしっかり行って、次の技につなげることが大切であること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|----------------|---------------|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | (1) 自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、技が円滑にできるようにする。 ウ 平均台運動 平均台運動には、歩走、跳躍などの体操系の技、ポーズ、ターンなどのバランス系の技、さらには前転、側方倒立回転などの回転系がある。 平均台運動では、自己の能力に応じて技を選択、習得し、それらの技を組み合わせる「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技ができるようにするとともに、演技を発表できるようにする。また、技を改善したり、新たに技を加えたりして、演技の内容を豊かにすることができるようにする。 | | |
| 目標とする 技能の様相 | | 「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技ができる。 | 「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技がメリハリをつけてできる。 | 「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技がスムーズにでき、演技内容を豊かにする。 |
| 体操系 | 歩走 グループ | 【前進歩走：走】 ○スピーディーに前方に移動し、着台と踏み切りをリズムカルに行うこと。 ○前かがみになったり、左右に揺れたりしないよう背筋をしっかりと伸ばすこと。 【後退歩走：歩】 ○背筋を伸ばし、台の側面に触れながら歩（走る）き、かかとから下ろすこと。 【横歩き】 ○上半身が前後に揺れないようにし、追い足で行うこと。 【しゃがみ歩き】 ○足を前方に運ぶとき、ひざとつま先を伸ばして台の下に垂らすように振り出すこと。 | 【ツーステップ】 ○初めは追い足で行い、慣れてきたら足の踏み換えを空中で行うこと。 【スキップ】 ○左右のホップをリズムカルに行うこと。 | 【ツーステップ】 ○空中で足の踏み換えを行うこと。 【スキップ】 ○跳躍とひざの引き上げを同調させること。 |
| | 跳躍 グループ | 【片足踏み切り跳び上がり】 ○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。 【前後開脚跳び】 ○小さく跳んで、はっきりとした前後開脚を見せること。 【跳び下り】 ○足を前後にずらして踏み切り、はっきりとした伸身姿勢をとること。 ○ひざの屈伸を使って着地すること。 【伸身跳び】 ○はっきりとした伸身姿勢をとり、脚を前後にずらして、安定した姿勢で着台すること。 | 【前後開脚跳び】 ○大きく跳んで、はっきりとした前後開脚を見せること 【かかえ込み跳び】 ○ひざを胸に引き付けるようにかかえ込むこと。 | |
| バランス系 | ポーズ グループ | 【片足立ち】 ○きれいに片足立ちをするためには、顔を上げ、背筋を伸ばすことが大切なこと。 【支持ポーズ】 ○きれいなポーズをとるためには、振り上げた足の膝やつま先を伸ばすこと。 【座（臥）ポーズ】 ○胸をはり、手足の先までしめて、しっかりとポーズをとること。 | 【つま先立ち】 ○安定したポーズをとるためには、足首がぐらつかないように、しっかりと固定し、かかとをできるだけ高く上げること。 | |
| | ターン グループ | 【片足（正）ターン】 ○腕と肩のまわし込みをうまく使い、軸足に重心をのせて素早く胸側から回ること。 | 【片足逆ターン】 ○腕と肩のまわし込みをうまく使い、軸足に重心をのせて素早く背中側から回ること。 | |
| 回転系 | 前転・後転 グループ | 【前転】 ○腰をつり上げながら回転を始め、後頭部を平均台につけると同時に脚を振り上げ、足を前後に開いたまま、首一肩一腰の順に台上に接触していくこと。 | 【前転から起き上がり】 ○はじめに振り上げた足を素早く着台させ、回転の勢いを用いてしゃがみ立ちとなること。 | 【後転】 ○しゃがみ立ちから素早く腰をおろし、回転の勢いを得ること。 ○脚を振り上げながら、背一肩一腰の順に台上に接触させていくこと。 ○着手と同時に体全体を持ち上げ、頭越しをすること。 ○回転が終わるまでしっかりと腕で平均台を押して立つこと。 |
| | 倒立回転 グループ | 【側方倒立回転下り】 ○横向き倒立で素早く脚を閉じながら1/4ひねって着地すること。 | | 【側方倒立回転】 ○脚を前後に開いた立位から、脚を振り上げて1/4ひねりながら着手すること。 ○左右開脚を伴う倒立位を経過して、片足ずつ着台すること。 |
| 演技・その他 | | ○「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技ができるようになるためには、重心移動を考えて行うとよいこと。 ○連続した技を行う時は、個々の技が完成していることが前提であるということ。 | ○「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という連続した技にメリハリをつけて行うためには、技の終わりを意識して、しっかり決めること。 | ○「上がる一移動・バランス・回転する一降りる」という内容を豊かにするためには、体のすみずみまで意識して、大きく動かすことが大切であること。 |

オ 基本の運動・器械運動 「跳び箱を使った運動（遊び）・跳び箱運動」

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | |
|-------------------|---|---|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | A 基本の運動 (1) 器械・器具を使つての運動遊びについて、仲間との競争、いろいろな課題への取組などを楽しく行うとともに、体の基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きができるようにする。 c 器械・器具を使つての運動遊び オ 跳び箱を使つて支持でまたぎ乗り・またぎ下りや跳び上がり・跳び下りなどをする。 | | A 基本の運動 c 器械・器具を使つての運動 マット、鉄棒、跳び箱などの器械・器具を使つて回転、懸垂、バランス、跳び越しなど自己の体をいろいろに動かして、各種の動きに取り組み楽しさを味わうことができるようにする。 ウ 跳び箱を使つてまたぎ越しや前ころがりをする。 |
| 目標とする 技能の様相 | | いろいろな跳び箱に跳び乗ったり跳び下りたり、跳び越したりして楽しく遊ぶことができる。 | | いろいろな向きや高さの跳び箱を手の突き放しから体を切り返して跳び越すことができる。また、跳び箱の上での前ころがりができる。 |
| 切り返し (反転) 系 | 開脚跳び系 | 【助走を取らない支持でのまたぎ乗り・またぎ下り】 ○踏み切り台を両足できちんと蹴って、手を跳び箱の前方に着くこと。手を跳び箱に着くときは肘を伸ばすことが有効であること。跳び箱上で手で支えて前へ進んでから下りること。 | 【助走を取った支持でのまたぎ乗り・またぎ下り】 ○助走のスピードを生かして強い踏み切りで台の上に乗ったら、止まらずにすぐに跳ぶこと。手のひらで跳び箱を後ろに強く押すようにすること。 | 【支持でまたぎ越し】 ○助走のスピードを生かして強い踏み切りで前のめりにならないように視線を前方に保ち、強い突き放しでできるだけ遠くに着地すること。 |
| | かかえ込み跳び (閉脚跳び) 系 | 【助走を取らない支持での跳び上がり・跳び下り】 ○最初はずねをついて飛び上がり慣れてきたら片足の裏を着いて徐々に両足で飛び上がる。飛び上がる時は、あごを引かないこと。膝を曲げながら柔らかく着地すること。 | 【助走を取った支持での跳び上がり】 ○助走のスピードを生かして台の上に乗ったら、止まらずにすぐに跳ぶこと。跳び箱の先に手を着くこと。下から上の腕の振りを大きく使ってこと。 | 【横向きの跳び箱でかかえ込み跳び】 ○助走のスピードを生かして強く踏み切り、腰を高くして、手で跳び箱を突き離すこと。足を抱え込むように腕と腕の間に通すこと。 |
| 回転系 | 台上前転 (首はね跳び、 頭はね跳び、 前方倒立回転跳びに発展) | / | | 【跳び箱の上での前ころがり】 ○両手でしっかり体を支えて、後頭部をつけるように回転すること。回転のスピード(遠心力)が必要であること。 |
| | 横跳び越し (側方倒立回転に発展) | 【横跳び越し遊び】 ○腕で体を支えながらおしりを振るようにして台の上に膝から乗り、膝から下の部分の反動で下りること。 | 【助走からの横跳び越し遊び】 ○助走から台の上に手を着くと同時に足の振りを使って跳び越すこと。 | 【横跳び越し】 ○両手を同時に着き、腰を高く上げ、手を突き放して跳び越すこと。 |
| そ の 他 | | 【ゆっくりした助走からのまたぎ越し跳び遊び】 ○跳び箱の少し前を目標にして飛び越すこと。また、膝を曲げながら柔らかく着地を止めること。 【踏み越し跳び遊び】 ○跳び箱の上で止まらないようにすること。大きく跳んで下りること。 | 【スピードを増した助走からのまたぎ越し跳び遊び】 ○左右どちらの足でも踏み切れるようにすること。 【踏み越し跳び】 ○助走のスピードを生かして跳び箱の上からは大きく跳ぶようにしていくこと。膝を柔らかくして両足で着地すること。 | 【助走と踏み切り】 ○いろいろな高さの跳び箱を跳び越すためには、助走のスピードを跳び箱の前で落とさずに、力強い踏み切りを行うことが必要であること。 【縦方向の跳び箱】 ○縦方向の跳び箱を跳び越すためには、強い踏み切りで跳び箱の前方に着手することが有効であること。 【横方向の跳び箱】 ○横方向の跳び箱を跳び越すためには、かかえ込み跳びが有効であること。 |
| 運動遊び | | 【動物あそび】 ○いろいろな動物になつたつもりで、跳び上がり、跳び下りをする楽しいこと。 | 【動物あそび】 ○動物ランドなど様々な場を設定し、いろいろな跳び上がり、跳び越しをすると楽しいこと。 | 【跳び箱手つき競争】 ○跳び箱の上にラインを引き、どこに手を着いたか競争すると楽しいこと。 |

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | | |
|----------------|----------------|---|---|---|--|
| | | 4 年 | 5 年 | 6 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | C 器械運動 (1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、技に取り組んだり、その技ができるようにしたりする。 イ 跳び箱運動について、支持跳び越しをすること。 (解説) ウ 跳び箱運動 跳び箱運動では、自己の能力に適した技を選び、支持跳び越しができるようにする。また、すべての児童ができる楽しさを味わえるように、易しい条件の下で取り組んだり、技に関連した易しい運動遊びを経験したりする。 | B 器械運動 (1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、技に取り組んだり、その技ができるようにしたりする。 イ 跳び箱運動について、安定した動作での支持跳び越しをすること。 (解説) ウ 跳び箱運動 跳び箱運動では、自己の能力に適した技に易しい条件の下で新たに取り組んだり、安定した動作での支持跳び越しができるようにしたりする。 | | |
| 目標とする 技能の様相 | | 自分に適した技に繰り返し取り組む。また、楽しさを味わえるように技に関連した易しい運動を行う。 | いろいろな向きや高さの跳び箱を、大きな動作で跳び越すことができる。いろいろな跳び方や上手になりたい跳び方に跳びやすい場や跳び箱で挑戦する。 | | |
| 切り返し(反転)系 | 開脚跳び系 | 【開脚跳び】 ○助走は走る勢いではなく、最後の一步を大きくし、踏み切りのタイミングを取ること。 ○両足を大きく開き、より遠くへ着地するために、強く突き放すこと。着地は頭を起し顔を上げること。 | 【水平開脚跳び】 ○強く踏み切って腰を伸ばして遠くへ手を着くこと。 ○トーン・トンのリズムで跳ぶこと。 | 【斜め開脚跳び】 ○跳び箱の手前に手を着き、強く突き放すこと。体を伸ばしてできるだけ遠くに着地すること。 ○トーン・トンのリズムで跳ぶこと。 | |
| | かかえ込み跳び(閉脚跳び)系 | 【かかえ込み跳び】 ○助走は走る勢いではなく、最後の一步を大きくし、踏み切りのタイミングを取ること。 ○手を跳び箱の先の方について、膝を曲げること。 ○視線を前方に保つこと。 | 【前方に手を着く閉脚跳び】 ○強く踏み切った後、体を前方に伸ばすこと。着手の時は、上からたたくようにすること。 ○顔を上げて、膝を曲げて着地すること。 ○トーン・トンのリズムで跳ぶこと。 | 【手前に手を着く閉脚跳び】 ○着手後、強く跳び箱を突き放すこと。顔を上げて遠くへ大きく着地すること。 ○トーン・トンのリズムで跳ぶこと。 【伸膝閉脚跳び】 ○足を閉じ両足を伸ばしたまま跳び越すこと。 | |
| | あお向け跳び | | 【斜めからの助走からのあお向け跳び】 ○あお向け跳びの感覚を身に付けるためには、片足踏み切りから片手ずつ着いて跳び箱の上に長座で座る練習から、徐々に両足を振り上げて跳び越す練習をすることが有効であること。 | 【あお向け跳び】 ○正面の助走から、片足で踏み切り両足を振り上げ、両腕を伸ばして支えるように突いて跳び越すこと。 | |
| 回 転 系 | | 【膝を伸ばした台上前転】 ○強い踏み切りで、高く跳んで背中を丸めて回転すること。 ○両膝を伸ばし、台上で両膝を見ながら回ること。 | 【首はね跳び】 ○両肩を着いたら、膝を見ながら上方にはねるように足を振り出すこと。 ○体をそらして着地すること。 【頭はね跳び】 ○できるだけ足先を残して力をためること。 ○頭の位置より腰が前に出たとき、素早く両足を蹴り上げること。 | 【前方屈腕倒立回転跳び】 ○両足をそろえて踏み切り板の真ん中を強く蹴ること。顔はマットを見るように上げること。 ○跳ね起き跳びの要領で足を振り出しながら胸をそらして両手を強く突き放すこと。 【側方倒立回転跳び】 ○最初の着手は正面、次の着手は1/4 ひねり片手ずつ跳び箱に手をつけて、顔は下を向いて腰と膝を伸ばすこと。 | |
| その他 | | 【跳び箱の動き】 ○跳び箱の技をできるようにするために、これまでに経験した運動遊びの跳び方(動き)を生かすこと。 | 【跳び箱の楽しさ】 ○友だちと一緒に動きを合わせて跳ぶ(演技する)楽しさがあること。 | 【跳び箱の楽しさ】 ○高さばかりでなく、技の完成度を高めることも楽しさの一つであること。 | |

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | |
|-------------------|--------------|---|--|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>B 器械運動</p> <p>1 技能の内容</p> <p>(1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。</p> <p>(解説)</p> <p>(4) 跳び箱運動</p> <p>跳び箱運動では、切り返し系や回転系などの技のグループから自己の能力に適した技を選択し、個々の跳び方ができるようにするとともに着手が安定した動作で跳ぶことができるようにし、技がよりよくできるように技能を高めていくことが大切である。特にできない跳び方を習得しようとするときには、代替できる器具（例えばロールマットなど）を用いる、場の工夫をする。友達同士での補助の仕方を工夫するなどしてできるようにする。また、ある程度跳べるようになったら、手の突き放しや空中フォームに意識を持たせ、安定して跳べるようにする。さらに、跳び箱の条件（高さ、向きなど）を変えてもよりよく跳べるようにする。</p> | | |
| 目標とする 技能の様相 | | 感覚づくり運動など技の基礎となる運動を取り入れながら新しい技に挑戦して行う。 | 技を繰り返し行い、より正確に行う。 | できる技を組み合わせ、円滑に行う。 |
| 切り 返 し 系 | 開脚跳び系 | <p>【斜め開脚跳び】</p> <p>○斜め開脚跳びを行うためには、助走のスピードを増し、跳び箱の前に着手し、より素早く強い突き手を使って上体を起こすことが大切であること。また、空中で腰を伸ばした開脚姿勢を示すようにすること、足の振り上げを抑えることが有効であること。</p> | <p>【水平開脚跳び】</p> <p>○水平開脚跳びを行うためには、上体をしっかり伸ばして着手すること、最後まで水平を意識すること、できるだけ前に着手し、肩が手の上を通過する前までに突き放すことが大切であること。</p> | <p>【開脚屈伸跳び】</p> <p>○屈伸跳びの動きを作り出すためには、開脚屈伸跳びの練習が有効であること。その際には横から見て脚の高さが跳び箱の上を通過するように意識することが大切であること。</p> <p>【開脚屈伸跳び】</p> <p>○屈伸跳びを行うためには、かかえ込み跳びよりもスピードを上げた助走をすること、膝からでなく、足先から両腕の間を通すようにすることが大切であること。</p> |
| | かかえ込み 跳び系 | <p>【伸身姿勢を見せてからのかかえ込み跳び】</p> <p>○着手の際、体を一直線に伸ばすためには、踏み切りで足を後ろに振り上げる感覚で行うこと。</p> <p>○着手後は、腰を吊り上げるようにすること。</p> | <p>【閉脚屈伸跳び】</p> <p>○屈伸跳びの動きを正確に身に付けるためには、縦向きの開脚屈伸跳びの要領で横向きの跳び箱で閉脚で行う練習が有効であること。また、その際に最初は、台上前端に足を乗せて、少しずつ跳び越せそうな感覚をつかんでいくことが有効であること。</p> | <p>【円滑な閉脚屈伸跳び】</p> <p>○屈伸跳びを円滑に行うためには、かかえ込み跳びよりも助走のスピードを上げること、早くから脚を通そうとしないこと、腰を吊り上げてから下駄を履くような感覚で足先から通すようにすること、脚を通すのは腕を強く突き放した後にすること、前を見て腕はそのまま上挙することなどが有効であること。</p> |
| 回 転 系 | | <p>【前方倒立回転跳び】</p> <p>○肘を伸ばして、脇の外側の筋の反動を利用すること。手のひらでの突き放しを意識すること。</p> | <p>【側方倒立回転跳び1/4 ひねり 後ろ向き下り】</p> <p>○肘を伸ばして手のひらの突き放しを意識しながら両足をそろえるような感覚で着地すること。</p> | <p>【側方倒立回転跳び 1/4 ひねり 前向き下り】</p> <p>○前方倒立回転跳びの感覚で突き手を前後にずらす感覚で行うこと。</p> |
| そ の 他 | | <p>【感覚づくり】</p> <p>○切り返し系の跳び方には、マットで両手、両足を交互に床に着くようにして行う、うさぎ跳びの連続を行うことが有効であること。その際には、かき手にならない、強い突き放しの感覚をつかむことが大切であること。</p> | <p>【技の精度】</p> <p>○技の精度を上げるためには、指先やつま先を伸ばすことが、有効であること。</p> | <p>【技のリズム】</p> <p>○技を円滑に行うためには、踏み切り・着手・着地の音のリズムをつかむことが有効であること。</p> |

| 校種・学年 項目 | 高等学校 | | |
|--------------------|---|---|--|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | <p>B 器械運動</p> <p>(1) 自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、技が円滑にできるようにする。</p> <p>エ 飛び箱運動</p> <p>飛び箱運動には、繰り返し（反転）系の技と回転系の技がある。</p> <p>飛び箱運動とは、言い換えれば支持跳躍運動（腕のジャンプ運動）であることから、その技のできばえは、着手後に大きくしかも安定した動作で跳べることに着目する必要がある。そのため、自己の能力に応じた技を習得したり、演技を発表したりする際には飛び箱の高さ、飛び箱と踏み切り版との距離、助走・着手・着地の仕方などを考え、工夫することができるようになる。</p> | | |
| 目標とする 技能の様相 | 自己にあわせた技を選択し、習得できるようにする。 | 自分の得意技を連続して練習し精度を高めるとともに、新たな技に挑戦できるようにする。 | 習得した技の精度を高めるとともに、内容を豊かにできるようにする。 |
| 繰り返し（反転） 飛びグループ | <p>【開脚伸身跳び】</p> <p>○開脚伸身跳びを行うためには最初は繰り返しを少なくするために、脚の振り上げを抑えることが有効であること。</p> <p>【手前着手の開脚跳び】</p> <p>○手前着手の開脚跳びを行うためには、主に手の突き放しで跳ぶことが大切であること。</p> | <p>【はさみ跳び】</p> <p>○開脚の空中姿勢から体を半分ひねること</p> <p>【屈伸跳びひねり】</p> <p>○屈伸跳びの発展系である屈伸ひねり跳びをするためには、着手後に、腕を上挙して着地の体勢に入ってから空中で腰を伸ばしながらひねりを加えることが有効であること。</p> | |
| その他 | <p>【技の選択】</p> <p>○自己に合わせた技を選択するためには、まずできそうな技をピックアップするとよいこと。</p> | <p>【新たな技への挑戦】</p> <p>○新たな技に挑戦するときは、まずできそうな技、動き方が理解できる技から挑戦するとよいこと。</p> <p>○新たな技に挑戦するときは、見本の動きを見て、一連の動きのイメージを持って行うことがよいこと。</p> <p>○新たな技に挑戦する際には、その技につながる感覚運動を十分に行うとよいこと。</p> | <p>【技の精度】</p> <p>○技の精度を高めるためには、着地が両足でしっかりと止まれるような助走、踏み切り、技を行うこと。</p> <p>【技の内容】</p> <p>○技の内容を高めるためには空中姿勢や着地の姿勢を意識するとよいこと。</p> |

カ 基本の運動・陸上運動「走の運動（遊び）・短距離走・リレー・長距離走・ハードル走・競走」

| 校種・学年 項目 | 小学校 | | | | | |
|-------------|---|--|--|---|---|--|
| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
| 学習指導要領（解説） | A 基本の運動 a 走・跳の運動遊び ア 走り出しの姿勢、短い距離などを決めて調子よく走ることや、リレー遊びをしたり、いろいろなコースを設定して無理のない速さのかけ足をする。 | | A 基本の運動 a 走・跳の運動 ア 距離を決めて調子よく走ったり小型のハードルをリズムカルに越して走ったり、走りながらのバトンパスや競争の仕方を工夫してリレーをする。 | | c 陸上運動 ア 短距離走・リレー 短距離走・リレーの行い方を知って、距離やルールを定めて競争したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりする。 イ ハードル走 ハードルを用いて、リズムカルに越える技能を身に付け、距離やルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりする。 | |
| 目標とする技能の様相 | 個人対個人、2人組、3人組などで競争し、いろいろなコースを楽しみながら力いっぱい走る。 | いろいろなコースをより速く走る。 | 基本的な走り方をする。 | 他の仲間やチームと競い合って勝つため、いろいろなかけっこを全力で気持ちよく走る。 | 他の仲間やチームと競い合って勝つために調子よく走ることやスムーズなバトンの受け渡しをする。 | 全力で走り、ほかの仲間やチームと競い合って走る。 |
| かけっこ短距離走 | 【短い距離のかけっこ】 ○直線コースでは、まっすぐ見て力いっぱい走ること。 | 【30～50mのかけっこ】 ○まっすぐ前を見て走りきる。 | 【40～50mのかけっこ】 ○しっかり腕を振り、地面をしっかりと蹴りながら走ること。 | 【50～60mのかけっこ】 ○競い合っている最後まで基本の形で走りきることが大切であること。 | 【50～80mの短距離走】 ○全力で走りきるため、腕をきちんと振り、足（もも）をあげて前に出しながら走ること。 | 【50～80mの短距離走】 ○ストライドやピッチを変えながら全力で走ること。 |
| リレー | 【折り返しリレーの引継ぎ】 ○動きながら止まらないようにタッチすること。 | 【同じ方向に走る引継ぎ】 ○同じ方向に走り、追いかけて手でするタッチをスムーズに行うこと。 | 【バトンやリングを使った受け渡し】 ○走りながらバトンやリングをしっかり見て受け渡しをすること。 | 【バトンパス】 ○「ハイ」と合図し、相手の手のひらをよく見て押し込むように渡すこと。 ○右の腕を後ろに伸ばしてひっぱうように受け取ってから、左手に持ちかえて走ること。 ○10mのバトンゾーンの中で、スピードを落とさずにバトンを渡すこと。 | 【バトンパス】 ○次走者はすぐスタートできるように構えて立ち、目標ポイントに前走者が達したらスタートすること。 ○バトンパスは「はい」の合図で前走者に手のひらを向けてもらうこと。 | 【バトンパス】 ○テークオーバーゾーンの中でできるだけ減速しないで次走者にバトンを渡すこと。 |
| 目標とする技能の様相 | 平面的な障害をスムーズに跳び越えながら走る。 | 平面的なものから高さのあるものへと発展させながら、2～3台の障害物をリズムカルにとび越す。 | 低い障害物をいろいろなリズムで調子よく跳び越えて走る。 | 3～4台のハードルをリズムカルに越して走る。 | 40～60mの間に、ハードル3～5台を置き、リズムカルに走り越す。 | 自分にあったインターバルを3～5歩で素早くリズムカルに越える。 |
| ハードル | 【ハードリング①】 ○平面的なものやゴムひもなどをスムーズに跳び越えられるように、その障害物をよく見て走ること。 | 【ハードリング②】 ○走りながら片足で踏み切り、片足で着地すること。 | 【ハードリング③】 ○インターバルは、腕を縦にふりながら走ること。 | 【ハードリング④】 ○腕を縦にふりながらリズムよくインターバルを走り、その勢いを生かしてハードルを跳び越えること。 | 【スムーズなハードリング】 ○遠くから踏み切り、ひざを前に高く上げてハードルをまたぎ、近くに着地すること。 ○ランニングフォームをとりながら（腕を振りながら）、ハードルを走り越すこと。 | 【スムーズなハードリング】 ○振り上げ足をできるだけハードルの近くに振り下ろすこと。 ○着地したとき、次のハードルをみること。 【インターバル】 ○3～5歩のリズムで走ること。 |

| 校種学年 項目 | 中学校 | | |
|----------------|---|---|---|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | <p>C 陸上競技 (1) 短距離走・リレー</p> <p>短距離走は、最大スピードを高め、ある特定の距離を相手より速く走ることや記録を高めることがねらいである。そのため、20m～40mの距離で必要なスピードに達するための中間疾走や、フィニッシュの技能を身に付けることが必要である。</p> <p>このような技能を高めるためには、スピードやピッチ・ストライドの変化等から自己の能力に適した課題を発見できるようにし、フォームを形式的に扱ったり、単に反復練習の回数を多くするだけでなく、走の動きを模した歩やジョギングから力みのないリズムカルな疾走に導いたり、個に応じた指導を行ったりすることが必要である。</p> <p>リレーでは、バトンパスの技能が重要であり、バトンを渡す者と受け取る者とが共にスピードに乗った状態で、受け渡しが確実に出来るようにすることが大切である。</p> <p>短距離走とリレーはそれぞれを別々に学習することも可能であるが、両種目を関連させて学習できるようにする方が、短距離についての自己の特徴が明確になるとともに、次走者に引き継ぐために頑張る態度などを身に付けることもできることから、より効果的である。</p> <p>短距離走やリレーの走る距離は、短距離走は50m～100m、リレーでは一人50m～100mが目安になるが、生徒の能力やトラックの大きさに応じて弾力的に取り扱う。</p> | | |
| 目標とする技能の様相 | 素早いスタートダッシュをし、より早く加速する。 | スタートダッシュからの加速を維持し中間疾走へ移行する。 | スタートダッシュから中間疾走へスムーズに移行し、スピードを落とさずにフィニッシュする。 |
| 短距離走 | <p>【スタート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クラウチングスタートを行うためには、両手を肩幅の広さにつき、ひじをのばして指を立て、背筋を軽く伸ばした状態から、力強くけてスタートすること。 ○スタートの合図後、2～3歩は低い姿勢のまま素早くとび出すこと。 <p>【中間疾走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○上体を起こし、腰の位置を高く保ち、肘を曲げて前後によく振ること。 <p>【フィニッシュ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リラックスして走ることができるよう上体を直立に保ち、フィニッシュ前の2～3歩で胸を突き出すこと。 | <p>【クラウチングスタートでのよりよいスタートダッシュ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クラウチングスタートでよりよいスタートダッシュをするには、前足で力強く蹴ったと同時に、腕をしっかり大きく振り、後ろ足(膝)を胸まで引き付ける気持ちで前にもっていくこと。 ○基本姿勢をまっすぐ保ち、視線を下げずに背筋を伸ばし、前傾を保つこと。 ○ひざをしっかり前に出し、1歩1歩正確に重心真下で力強く地面をキャッチすること。 | <p>【中間疾走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リラックスしてスピードを保つこと。 <p>【後半の走り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○中間疾走のスピードを落とさないよう肘を曲げて腕を前後に大きく振り、蹴り足が後ろへ流れないようにかかとを素早く前へ運ぶこと。 |
| 目標とする技能の様相 | 前走者のスピードを考えオーバーゾーンをしないで確実なバトンパスをする。 | 前者のスピードを考え、かつ自分のスピードを落とすことなく、テークオーバーゾーン内でバトンパスする。 | バトンを渡す者と受ける者とが共にスピードに乗った状態で効率的な受け渡しをする。 |
| リレー | <p>【スタートの仕方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スタートの姿勢は、つま先を走る方向に向け、上体は横向きに構えること。 ○スタートのタイミングは、スタートする位置にマーク(15足長がめやす)をつけ、前走者がマークにきたら、前を見てスタートし、もらうときは肩越しにバトンをみる。 <p>【バトンのもらい方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前走者の『ハイ』の声が聞こえたら、手を出し肩越しにバトンを見ながら確実に受け取る。 ○手のひらはVの字(親指は下向き)に開き、前走者に見えるように向けること。 ○腕は肩の高さに伸ばし、相手がバトンをつかみとるまで離さないこと。 <p>【バトンの渡し方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○『ハイ』の声を出して、次走者が手を出したら、バトンを渡すこと。 ○バトンを渡す時は、肩の高さに腕を伸ばし、前走者の手のひらに押し込むこと。 | <p>【スタートの姿勢】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○より早くスタートダッシュをするためには、つま先を走る方向に向け、上体は横向きに構え、スタートダッシュがしやすいよう、前傾姿勢で前足に体重をかけること。 <p>【バトンの受け渡し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バトンを渡す時は、『ハイ』の合図を出しながらランニング動作を乱すことなく肩の高さに腕を伸ばし、次走者の手のひらに押し込むように渡す。次走者は『ハイ』の声が聞こえたら、前を向いたまま腕を肩の高さにまっすぐ伸ばし、バトンが手に入ったらかみとること。 | <p>【スタート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スタートする位置にマークをつけ、前走者がマークに到着する直前にきたら前を見て全速力でスタートすること。 <p>【コーナーの走り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○遠心力に負けないよう、外側の肩を少し内側にし、外側の腕を大きく振って走ること。 |

| 校種学年 項目 | 中学校 | | | |
|----------------|--|---|--|---|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | <p>C 陸上競技 (3) ハードル走</p> <p>ハードル走では、ある特定の距離を、その間に置かれたハードルを素早く走り越しながら、より速く走ることがねらいである。また、短距離走の能力によって記録が左右されるほかに、滑らかなハードリングとインターバルのリズミカルな走り方を身に付けることにより、記録が短縮できたり、相手に勝つことができるようになる種目である。</p> <p>したがって、ハードル走では、自己の能力に応じたハードリングとインターバルのリズミカルな走り方を身に付けることに重点を置いた学習が大切である。</p> <p>ハードリングについては、フォームを部分的、形式的に扱うだけでなく、リズミカルでスピードに乗ったインターバルの走り方と、疾走スピードを落とさないように低く、素早く、バランスのよいハードリングと関連付けた学習が行えるようにすることが大切である。</p> <p>また、ハードル間の距離は、3～5歩のリズムがとりやすいよう生徒の能力に応じて設定するとともに、低めのハードルを置いて練習し、次第にハードルの台数を増やし、50m～100mのハードル走をリズミカルに走り続けることができるようにする。さらに、ハードルの高さやハードル間の距離を増して挑戦することができるようにすることが効果的である。</p> <p>(2) 長距離</p> <p>長距離走は、ある特定の長い距離を速く走り通し、記録の向上をねらったり、競走したりすることがねらいである。長い距離を走るためには、無駄な力を抜いた軽快な走り方を身に付けることや、自己に適したペースで走ることができるようにすることが必要である。これらの技能を身に付けるためには、走り方やペースを見つけることができるようにすることが必要である。さらに生徒の能力などに応じて、スピードに変化をつけるなど競走でも自己の力を出し切ることができるようにすることも大切である。なお、長距離走の距離については、3,000m程度を目安に学習の段階や生徒の実態に応じて弾力的に取り扱うことが必要である。</p> | | | |
| ハードル | 目標とする様相 | ハードルを越えるときタイムをロスせず、スムーズに走りきる。 | リズミカルでスピードに乗ったインターバルで、タイムを向上させる。 | リズミカルでスピードに乗ったインターバルから疾走スピードを落とさないようなハードリングをする。 |
| | スタートアプローチ～ハードリング | <p>【スタートアプローチ】</p> <p>○スタートと同時に腕を振り（肘を伸ばして流さない）、スタートからの4歩（1.2.1.2.）を前傾姿勢でスピードにのること。</p> <p>【振り上げ足（リード足）】</p> <p>○またぎ越すハードリングをするためには、遠くから踏み切る。振り上げ足はひざからまっすぐ振り上げ、ハードルを越すと同時に素早く振り下ろすこと。</p> <p>○着地する時は、上体の真下（かかとがかかぬよう）に素早く着地し、頭の高さがかわらないよう、視線を一定の高さで前方に向けること。</p> | <p>【リズミカルなスタートアプローチ】</p> <p>○クラウチングスタートで、第1ハードルまでリズムよく8歩～9歩でいくこと。</p> <p>【スムーズなハードリングのための上体（アームアクション）】</p> <p>○上体が遅れない（立たない）ようにするために、振り上げ足のつま先の方向へ反対側の腕を出す。その時腕は肩の高さよりもあがらないようにつき出し、前傾姿勢をとること。</p> <p>○着地に合わせて、反対足のひざを素早く引きつけると同時に、同じ側の腕がまっすぐ伸びないようにすばやく後ろに引くこと。</p> | <p>【スピードを失わないスタートアプローチ】</p> <p>○スタートから第1ハードルまでは、1.2.1.2.ー（前傾姿勢）、1.2.3.4ー（ハードルを越すための準備）のリズムで走り、水平速度を失わないためにできるだけ遠くから踏み切ること。</p> <p>【加速するためのハードリング】</p> <p>○スピードのあるハードリング（加速していく）をするため、着地の後、インターバル走に入るリズムを速めること。</p> <p>【上体とのバランスをとるための抜き足】</p> <p>○抜き足側の腕を大きく横に振り、抜き足をかかえこんでくるように引くこと。</p> <p>○抜き足は、つま先をしめ、ひざの角度は60度程度にすること。</p> |
| | インターバル～フィニッシュ | <p>【フィニッシュ】</p> <p>○最終ハードルからゴールまで全力で走り切ること。</p> | <p>【インターバルの走り方】</p> <p>○リズミカルなインターバルを行うため、抜き足を無理なく大きく踏み出し、腕を振りながら走ること。</p> | <p>【インターバル】</p> <p>○3歩～5歩で走ること。</p> |
| 長距離走 | 目標とする様相 | ○長い距離に慣れ、楽しく走る。 ○自分のフォームや呼吸方法ができ、長い距離を走る。 | ○長い距離を速く走り通す ○自分能力にあった正しいフォームを見つけ、安定したペースで長く走る。 | ○長い距離を速く走り通し、記録の向上をねらったり、競走したりする。 ○スタートからゴールまでのペース配分をし、長い距離を走る。 |
| | 走り方 | <p>【ウォーキング】</p> <p>○腕は大きく振り、ひざを伸ばし、かかとから着地し、つま先でしっかり地面をけること。</p> <p>○足裏全体で地面をとらえ、重心の位置が前脚のひざに乗っていくように腰を前に進めること。</p> <p>【ランニング】</p> <p>○無駄なエネルギーを消費せず長い距離を走るためには、肩の力を抜き、腰の位置を高く保ちながら上下動せず走る。</p> <p>○足は、身体（重心）より前に着地するのではなく重心（腰）の真下に着地すること。</p> | | |
| | ペース | 【呼吸法】 | 【走法】 | 【ペース配分】 |
| | | ○自分にあつた呼吸法で自然に行い、一定のペースで走ること ・2呼2吸（はくーはくーすうーすう） ・2呼1吸（はくーはくーすう） | ○自分にあつた走法で、スピードに変化をつけること。 （ストライド走法、ピッチ走法等） | ○自分の能力にあつたペース配分で走ること。 （タイムトライアル） |
| | 【運動強度】 | 【運動強度】 | | |
| | ○長い距離に慣れて、楽しく走るためには、ウォーキング30～60%、ジョギング50～70%で走るとよいこと。 【心拍数】 ○長い距離に慣れて、楽しく走るためには、脈拍140～160が目安であること。 | ○長い距離を速く走り通す力をつけるためには「（運動後の脈拍数－安静時の脈拍数）/（220－年齢）－安静時の脈拍 ×100」が適当であること。 ○運動強度が60～70%がトレーニング効果のある目安（50～60 初心者～一般、70～上級者）であること。 | | |

| 校種・学年 項目 | 高等学校 | | |
|----------------|--|---|--|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導 要領(解説) | <p>C 陸上競技</p> <p>ア 競走</p> <p>競走には、特定の短い距離をより速く走ることをねらいとする短距離走やハードル走、リレー、特定の長い距離をより速く走ることをねらいとする中・長距離などがある。</p> <p>①短距離走(100m走、200m走)</p> <p>②ハードル走(80~110mのハードル走)</p> <p>③リレー</p> <p>④中・長距離走(1,500m走、3,000m走、5,000m走)</p> <p>なお、安全なコース設定ができる場合は、長距離走として駅伝競走やクロスカントリーを取り上げることもできる。駅伝競走では区間距離を5,000mの範囲内で、例えば、1区3,000m、2区2,000m、3区2,000m、4区4,000mというように設定し、生徒の能力に応じて区間を選択できるようにすることもできる。</p> | | |
| 目標とする 技能の様相 | 自分にあったスピードや距離で走る。 | 正規のルールに近づけ、より速く走る。 | より速く走るための工夫をしたり、レースの組み立てを工夫したりして競走する。 |
| 短距離走 | <p>【スタートダッシュ】</p> <p>○自分の体型や力にあったスタート方法で、より速くスタートすること。</p> <p>【加速から全力疾走】</p> <p>○合理的なフォームとスピードを維持するため、自分に合ったピッチとストライドで走ること。</p> | <p>【中間疾走から後半の走り方】</p> <p>○中間疾走はリラックスしてスピードを保ち、後半はそのスピードを落とさないよう腕を振り、蹴り足が後ろへ流れないようにかかとを素早く前へ運ぶこと。</p> | <p>【走り方の切り替え】</p> <p>○コーナー走は、体を内側に傾け、ややピッチを重視して走ること。</p> |
| リレー | <p>【パス技術の向上】</p> <p>○バトンパスの出るタイミングと渡すタイミングを安定させ、相手のリズムに呼吸を合わせたバトンパスをすること。</p> | <p>【オーダーの工夫】</p> <p>○スタートが得意な者、バトンパス技術の巧い者、走力の差などを考慮してオーダーを組むこと。</p> | <p>【走る距離の工夫】</p> <p>○各走者の走力に合わせてどの位置でバトンを受け渡すかを決めること。</p> |
| ハードル | <p>【スピードを失わないスタートアプローチ】</p> <p>○スタートから第1ハードルまでは、1.2.1.2.- (前傾姿勢)、1.2.3.4.- (ハードルを越すための準備) のリズムで走り、水平速度を失わないためにできるだけ遠くから踏み切ること。</p> <p>【スムーズなハードリングのための上体の使い方】</p> <p>○上体が遅れない(立たない)ようにするためには、振り上げ足のつま先の方向へ反対側の腕を前後に出す(ディップ)。その時腕は肩の高さよりも上がらないようにつき出すこと。</p> <p>【加速するためのハードリング】</p> <p>○スピードのあるハードリング(加速していく)をするためには、着地一歩目の後、インターバルのリズムを速めること。</p> <p>【上体とのバランスをとるための抜き足】</p> <p>○抜き足側の腕を大きく横に振り、抜き足をかかえこんでくるように引くこと。</p> | <p>【インターバルのスピード】</p> <p>○タッチダウンタイム(各台ごとの着地したときのスプリットタイム)を測定し、自分の課題設定をすること。</p> <p>①スタートからアプローチ</p> <p>②各インターバル</p> <p>③最終ハードルからゴール</p> <p>【ハードルの高さ】</p> <p>○正規の高さでスムーズに跳び越せるようにすること。</p> <p>【インターバルの距離】</p> <p>○正規の距離でリズムカルに走りこせるようにすること。</p> | <p>【疾走フォームに近づけたハードリング】</p> <p>○振り出し脚、リードする腕を強調し、ハードルの高さに応じて抜き足を素早く引きつけ、ランニングフォームに近づけること。</p> |
| 中・長距離 | <p>【心拍数】</p> <p>○自分の体力にあわせた達成課題(目標タイム)で走るためには、以下のペースが適当であること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・120回/分(楽に走れる) ・160回/分~170回/分(息が弾むが苦しくない速度) ・180回/分~200回/分(全力発揮) | <p>【フォーム】</p> <p>○安定して走るためには、自分にあった走り方(ピッチ走・ストライド走)があること。</p> <p>【ペース】</p> <p>○より早く走るためには、インターバル走やビルドアップ走、チェンジペース走などを行い、スピードに変化をつけること。</p> | <p>【ペース】</p> <p>○仲間との競り合いを体験したり、自分の能力を最大限に発揮したりできるようなレースを組み立てるためには、タイムトライアルをし、距離や競走の状況に応じてペースを変化させて走ること。</p> <p>【心拍数】</p> <p>○記録を向上させるためには、180回/分~200回/分で練習するのが良いこと。</p> |

キ 基本の運動・陸上運動「跳の運動（遊び）・走り幅跳び・走り高跳び」

| 校種・学年 項目 | 小 学 校 | | | | | | |
|----------------|--|---|--|-----------------------------------|--|--|---|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 | 4 年 | 5 年 | 6 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | A 基本の運動 a 走・跳の運動遊び イ 調子よく踏み切って遠くへ跳んだり、高く跳んだり、片足や両足でリズムカルに連続して跳んだりする。 | | A 基本の運動 a 走・跳の運動 イ リズムに乗った助走から調子よく踏み切って遠くへ跳んだり、高く跳んだりする。 | | C 陸上運動 ウ 走り幅跳び 走り幅跳びの行い方を知って、踏み切りゾーンを設けるなどルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録達成を目指したりする。 エ 走り高跳び 走り高跳びの行い方を知って、ルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりする。 | | |
| 走り幅跳び | 目標とする技能の様相 | 両足や片足で遠くに跳ぶ。 | 走って片足で遠くに跳ぶ。 | 走ってタイミングよく遠くに跳ぶ。 | リズムに乗った助走から遠くに跳ぶ。 | 助走のスピードを生かして遠くに跳ぶ。 | 空中の姿勢を意識して遠くに跳ぶ。 |
| | 助 走 | 【方向】 ○方向を意識した助走を行うためには、目標物に向かってまっすぐ走ること。 | 【歩数】 ○目標物に向かって歩数をあわせて走ること。 | 【距離】 ○踏み切までの距離を意識し、走ること。 | 【3歩・5歩】 ○3歩・5歩を意識して走ること。 | 【リズムカル】 ○5～10m程度の短い距離からリズムカルに助走すること。 | 【速度アップ】 ○助走速度を上げるためには、10～15m程度の距離から速度をつけて走ること。 |
| | 踏み切り | 【前への意識】 ○両足や片足で前に跳ぶこと。 | 【片足跳び】 ○片足で前に跳ぶこと。 | 【効き足での踏み切り】 ○効き足を見つけ片足で前に跳ぶこと。 | | 【踏み切り位置】 ○広い踏み切りゾーンに足を合わせること。 | 【力強い踏み切り】 ○踏み切りポイントに合わせて足裏全体で強く踏み切ること。 |
| | 空中動作 | | | 【振り上げ足】 ○振り上げ足のひざ上げを上げること。 | 【腕の位置】 ○腕を上げること。 | 【上体のそり】 ○体をそらせること。 | 【中間姿勢】 ○体をそらせて手をあげること。 |
| | 着地 | | | | | 【基本姿勢】 ○足を前に出すこと。 | |
| 走り高跳び | 目標とする技能の様相 | 目標に向かって走り両足や片足で上に跳ぶ。 | 走って片足で上に跳ぶ。 | 走ってタイミングよく高く跳ぶ。 | リズムに乗った助走から高く跳ぶ。 | 足を高く振り上げてはさみとびで跳ぶ。 | リズムカルな助走から、はさみ跳びで跳ぶ。 |
| | 助 走 | 【方向】 ○目標物に向かって走ること。 | 【リズム】 ○目標物に向かって調子よく走ること。 | 【距離】 ○目標物までの距離を意識し、走ること。 | 【3歩・5歩】 ○3歩・5歩を意識して走ること。 | 【速度アップ】 ○最後の3歩を早く動かすこと。 | 【リズムカル】 ○一定の速度でなくリズムをつけて走ること。 |
| | 踏み切り | 【上への意識】 ○両足や片足で上に跳ぶこと。 | 【片足跳び】 ○片足で踏み切り上に跳ぶこと。 | 【効き足での踏み切り】 ○効き足を見つけ片足で上に跳ぶこと。 | 【タイミングのよい踏み切り】 ○タイミングよく効き足で上に跳ぶこと。 | 【踏み切りの位置】 ○踏み切りポイントに合わせて、タイミングよく踏み切ること。 | 【かかとへの意識】 ○踏み切りポイントに合わせて、かかたを意識して力強く踏み切ること。 |
| | 空中動作 | | | 【振り上げ足】 ○跳び上がる時、振り上げ足を引くこと。 | 【空中での姿勢】 ○目標物を飛び越す時、振り上げ足を伸ばすこと。 | 【振り上げ足】 ○振り上げ足を高く上げること。 | 【抜き足】 ○抜き足を早く引きつけること。 |

| 校種・学年 項目 | 中 学 校 | | | |
|----------------|---|---|---|---|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | <p>C 陸上競技</p> <p>(4) 走り幅跳び 走り幅跳びは、助走のスピードとリズムカルな動きを生かした踏切によって前上方へ跳び出し、より遠くへ跳ぶことがねらいである。距離を伸ばすためには、スピードに乗った助走と踏み切りの技能が重要であり、加えて、より効果的な着地へとつなぐ空間動作と着地の仕方が重要である。踏み切り地点（踏切板）に足を合わせることは大切な技能であるが、このことにとられ過ぎると、かえって助走のスピードが落ち、力強い踏切ができなくなることがある。したがって、初めての段階では踏み切る場所の目安を示す程度にし、思い切って踏み切ることに集中できるようにすることが効果的である。</p> <p>また、助走距離は、生徒の走能力や加速の仕方によって異なるので、自己に適した助走距離を又は歩数を見つけることができるようにすることが大切である。</p> <p>(5) 走り高跳び 走り高跳びは、助走のスピードを利用し、より高く跳ぶことがねらいである。したがって、踏切と、バーを越す動作に重点を置いた学習が大切である。踏切については、助走のスピードと関連して扱うとともに、助走の角度の取り方や踏切の位置についても、適切に身に付けていくことができるようにする必要がある。</p> <p>空中動作は、「はさみ跳び」、「ベリーロール」などがあり、生徒が個性に合った跳び方を身に付けることができるようにする。「ベリーロール」では着地の場の安全を確保する必要がある。</p> <p>「背面跳び」については、合理的な跳び方として選手の間にも広く普及しているが、すべての生徒を対象とした学習では、中学生の技能レベルや体育施設・器具等の面から危険な場合があるので、この生徒の技能や体育施設・器具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限る。</p> | | | |
| 走り幅跳び | 目標とする技能の様相 | 短い距離の助走から、踏み切り、跳び出しを意識しながら、力強く跳ぶ。 | 自分に適した助走距離を見つけ、それを生かした踏み切りで跳ぶ。 | 空中動作から着地までを意識しながら跳ぶ。 |
| | 助走 | 【距離】 ○助走には自分に適した距離があること。 | 【リズム】 ○やや余裕のあるリズムカルな全力疾走をすること。 ○スピードを落とさないように、素早く最後の3歩を走りぬくこと。 | |
| | 踏み切り | 【踏み切り足】 ○足裏全体で踏み切り板をとらえること。 【踏み切りの角度】 ○遠くに跳ぶにはある程度の高さが必要なこと。 | 【踏み切り姿勢】 ○上体を後傾しすぎないこと。 | |
| | 空中動作 | | | 【空中での姿勢】 ○空中で両腕を振り上げ、上体を十分にそらす必要があること。 |
| | 着地 | | | 【着地の姿勢】 ○両腕を前方に振り出し、ひざを持ち上げるようにして伸ばすこと。着地に向けて足を前方にほうり出すこと。 |
| 走り高跳び | 目標とする技能の様相 | 力強い踏み切りからはさみ跳びで跳ぶ。 | 空中動作を意識しながらベリーロールで跳ぶ。 | 自分に適した助走距離を見つけ、自分に合った跳び方を見付け、跳ぶ。 |
| | 助走 | 【助走の角度】 ○助走には適したバーに対して角度があること。 【助走の方向】 ○はさみ跳びとは、角度が違うこと。(ベリーロール) | | 【助走距離】 ○助走には自分に適した距離があること。 |
| | 踏み切り準備 | 【力強く踏み切るための姿勢】 ○力強く踏み切るには踏み切りの準備(体を沈める)が必要なこと。 | 【遠くに跳ぶための踏み切り姿勢】 ○最後の1歩は大きめに、腰を低く十分に後傾姿勢して踏み切りに向かうこと。 ○踏み切りのタイミングに合わせて腕を振り込むこと。 | |
| | 踏み切り | 【腕の振り上げ】 ○腕の振り上げで体を引き上げること。 | 【足の振り上げ】 ○助走を生かして、かかとから踏み込み、肩、腕を引き上げると同時に振り上げ足を大きく振り上げること。 | 【踏み切り位置】 ○より高く跳ぶには、適した踏み切り位置があること。 |
| 空中動作 | 【はさみ跳び】 ○バーの上で、体をひねること。 | 【空中姿勢】 ○跳び方によって空中姿勢が違うこと。 【ベリーロール】 ○バーの上で体を回転させること。 | | |

| 種目・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|-----------------------|----------------------------|--|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | C 陸上競技 イ 跳躍 ①走り幅跳び ②走り高跳び 走り高跳びにおいて「背面跳び」を取り上げる場合は、危険防止の立場から生徒の能力・適正を考慮するとともに、指導の順序や施設・設備、器具等に十分配慮するものとする。 | | |
| 走 り 幅 跳 び | 目標とする 技能の様相 | そり跳びやはさみ跳びで跳ぶ。 | 助走、踏み切り、空中動作を意識しながら跳ぶ。 | 自分に合った跳び方を見付け、スムーズな助走からより速くに跳ぶ。 |
| | 助 走 | 【スタート】 ○1歩目は正確に、力強いスタートをすること。 【一定の歩幅】 ○踏み切り板に合わせるためにストライドを意識的に調節しないこと。 【上体の起こし】 ○徐々に上体を起こしていくこと。 | | 【跳び方の選択】 ○自分に合った跳び方を見つけるためには、空中動作、着地の安定感、行いやすさ、そして何より速くに跳ぶことができる跳び方を選択すると良いこと。 【練習方法】 ○速くに跳べるようにするためには、跳ぶための技術練習と、体力面、心理面の練習が大切になること。 |
| | 踏 み 切 り | 【力強い踏み切り】 ○力強い踏切を行うためには、足の裏全体で踏み切り板を強く叩くようにするとよいこと。 | 【足の入り】 ○つま先を起こし、かかとの方から鋭く入り込むこと。 ○素早い振り上げ脚と腕の動きにより十分に伸び上がること。 ○振り上げ脚と反対側の腕で、左右のバランスをとり、まっすぐ斜め前方に跳び出すこと。 | |
| | 空 中 動 作 | 【そり跳び】 ○そり跳びは、膝を高く引き上げ、両腕を大きく後方へ引き、胸をしっかりと張るようにすること。 【はさみ跳び】 ○はさみ跳びは、膝を高く引き上げ、りょう腕を回すようにすると良いこと。 | 【はさみ跳び】 ○振り上げ脚を下方に伸ばしていくと同時に振り上げ脚と反対側の腕を下ろしていくこと。 | |
| | 着 地 | 【そり跳び】 ○そり跳びの着地は両腕を前方に振り下ろすと同時に、両足を引き上げ、できるだけ速くに着地するようにすること。 | 【基本動作】 ○両足をまっすぐに伸ばし、踵から着地に入ること。 ○膝をゆるめること。 ○踵より前方にお尻をスライディングさせていくこと。 | |
| 走 り 高 跳 び | 目標とする 技能の様相 | 助走、踏み切り、空中動作を意識しながら、はさみ跳びとベリーロールで跳ぶことができる。 | 自分に合った跳び方を見付け、スムーズな助走からより高く跳ぶことができる。 | |
| | 助 走 | 【助走の選択】 ○跳び方により、適した助走の仕方があること。 | | |
| | 踏 み 切 り 準 備 | 【腕の振り】 ○後ろに腕を振ること。 | | |
| | 踏 み 切 り | 【踏み切り角度の選択】 ○跳び方によって、適した身体の跳ぶ角度があること。 【振り上げ足】 ○振り上げ足をすばやく上げること。 【踏み切りの選択】 ○跳び方により、適した踏切があること。 | 【背面跳び】 ○すばやく腕を振り上げ、足を引き上げて垂直に伸びること。 | |
| | 空 中 動 作 | 【はさみ跳び】 ○バーをクリアした後、助走方向を向くこと。(はさみ跳び) 【ベリーロール】 ○バーの上で体を水平にすること。(ベリーロール) | 【空中姿勢の選択】 ○跳び方により、適した空中姿勢があること。 | 【背面跳び】 ○力を抜いて体をそるようにすること。(背面跳び) |

ク 陸上競技「投てき」

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|-----------------------|--------|--|--|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | C 陸上競技 ウ 投てき 投てきには、突き出して投げる種目、助走して投げる種目、回転して投げる種目があるが、回転して投げる種目の取り扱い、危険防止の立場から十分な配慮が必要であるので、突き出して投げる種目、助走して投げる種目を中心に取り上げるようにする。 | | |
| 「砲丸投げ」で目標とする技能の様相 | | サイドステップ投法で投げる。 (右投げ) | グライド動作を使って投げる。 (右投げ) | オブライエン投法で投げる。 (右投げ) |
| 個 人 的 技 能 | 持ち方 | 【砲丸の持ち方】 ○人差し指と中指の付け根付近に砲丸の重心がかかるようにし、親指と小指で両側からはさむようにすること。手首はできるだけ曲げないこと。「握る」よりも「乗せる」感じて行うとよいこと。 | 【スナップを生かす持ち方】 ○投げ出しを鋭くするためには、指の先の方で持ち、手首のスナップを使って投げるようにすること。 | |
| | 構え | 【基本的な構え】 ○安定した構えにするためには、肘を横に張り出して砲丸をあご下に押し付けるようにすること。左手は力を抜いて構えること。 肩幅よりも少し広めに開いて立つこと。投げる方向に対して横に構えること。 構えを作った上体を、後ろの足の上に乗せるようにして構えること。 | 【スピードを与えるために構え】 ○投げ出しの際のスピードを与えるためには、投げ出す方向に背を向けること。 | 【スムーズな投げ出しの構え】 ○投げ出しをスムーズに行うためには、左手はリラックスして下げる。右足を軸とし、右足一本で立つこと。 |
| | 投げの動作1 | 【投げ出し前の動作】 ○左足を接地すると同時に地面を強く蹴って前に進むこと。 ○腰の位置を前に進ませるようにすること。 ○左足のところに右足を寄せるようにすること。 | | 【投げ出し前の動作】 ○右足を曲げながら、後ろに引き上げた左足を体の下に引き込んでくること。 ○おへそを中心に、体を丸めこむようにすること。 ○左足を振り出す際には、靴ひもの部分を下に向けること。 |
| | 投げの動作2 | 【助走の動作】 ○右足、左足の順に接地し、投げる体勢をつくること。 ○上体が前に突っ込まないようにすること。 ○右足の膝を曲げ、力をためるようにすること。 ○左脚の大腿部を張るようにすること。 | 【助走の動作】 ○クロスステップからの助走の際の2歩目の右足を大きく出すこと。 ○右足をサークルの中心くらいまで移動させること。 ○重心は、地面と平行に低くすばやく移動すること。 | 【助走の動作】 ○右足で、地面を後方に押すようにし投げる方向に体を動かす(腰の位置を移動)すること。 |
| | 投げの動作3 | 【投げ出す際の動作】 ○リリースポイントまで、砲丸をまっすぐに最短距離で突き出すようにすること。 ○投げ終わりで右肩が下がらないようにすること。 | 【投げ出す際の動作】 ○胸をぐっとはる。 | 【投げ出す際の動作】 ○両膝―腰―上体と肩の順でひねること。突き上げ動作のときに、つま先の位置を変えないで、身体を突き上げるようにすること。 |
| | 投げの動作4 | | | 【リバースの動作】 ○タイミングのよいリバースのためには、すばやく右足を地面より離し、左足にのっている体重を右足に移し変える共に、重心を落とすようにすること。 |

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|-----------------------|--------|---|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | C 陸上競技 ウ 投てき 投てきには、突き出して投げる種目、助走して投げる種目、回転して投げる種目があるが、回転して投げる種目の取り扱い、危険防止の立場から十分な配慮が必要であるので、突き出して投げる種目、助走して投げる種目を中心に取り上げるようにする。 | | |
| 「やり投げ」で目標とする技能の様相 | | 立ち投げから徐々に歩行を入れまっすぐに投げる。(右投げ) | 短い助走からクロスステップで投げる。(右投げ) | スピードにのった助走からクロスステップで投げる。(右投げ) |
| 個 人 的 技 能 | 握り方 | 【やりの握り方】 ○人差し指をグリップの巻きだしの引っ掛かりの部分に添えること。手の平全体にやりがのっているというイメージで「卵を握るような感じ」で軽く握ること。(親指、薬指、小指で軽く握り、人差し指、中指は自分持ちやすい形に変えてもかまわないこと) | | |
| | 構え | 【基本の構え】 ○右足先は、投げる方向に対して、45度開き、左足は前方へまっすぐ出し、地面に接地させないで構えること。 ○右手でやりを持ち、後方へ直線的に引くこと。 ○やりは、目の高さでほぼ水平になること。 ○上体はほぼ横向きで、両肩を結ぶ線とやりは平行になること。 | 【助走の際の構え】 ○左腕を前方斜め前の窓を開けるようにイメージすること。 ○引きの動作は、左腕にあわせた形で自然に引くこと。肘を肩の高さより高い位置にかためること。やりを持っている手の平を真上に向けること。 ○膝を軽く曲げ、ゆとりをもって構えること。 ○やりを肩の上に乗せるような感じで保持すること。 | 【スナップを生かす構え】 ○手首を返し、肩の上に持つこと。 |
| | 投げの動作1 | 【投げのタイミング】 ○左足の着地とともに投げ始めること。 | 【クロスステップからの投げのタイミング】 ○左-右-左で足を運び、2歩目で、構え、3歩目で突き出しにはいること。 | 【助走からクロスステップ】 ○助走は、アクセントをつけた大きなステップから、上体を追い越すようにクロスステップを踏むこと。 |
| | 投げの動作2 | 【投げ出しの動作】○右肘は、肩の上方で曲げ、再び伸ばしながら、やりを直線的に投げ出すこと。 | 【投げ出しの動作】 ○後ろの曲げた右膝を伸ばしながら突き出しにはいること。 ○身体をしならせて、できるだけ高い位置で投げ出すこと。 | 【スピードを投げに生かす動作】 ○5歩クロスの1歩目で、やりを後方に半分くらい引くこと。 ○スピードを落とさないためには、3歩目の際に、左腕と大きくクロスさせ、3歩目と4歩目へのステップは低く大きくすること。 |
| | 投げの動作3 | 【リリース】 ○最後の接触部分は人差し指で、引っ掛かりの感触を意識すること。 | | 【リリース】 ○右腕、右肘は、できるだけ右耳のそばで振り切るようにすること。 ○左足のつま先上でリリースすること。 ○最後のリズムを強調して行うようにすること。 |
| | 投げの動作4 | 【終わりの動作】 ○左脚はかかとから着地し、投げ終わった側に回転され、後方から足の裏が見えるような状態になること。 | 【終わりの動作】 ○投げ終わったあと、右足で前進スピードを停止すること。 | |

ケ 基本の運動・水泳「水遊び、泳ぐ・浮く運動、水泳」

| 校種・学年 項目 | | 小学校 | | |
|----------------|--|--|--|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | (1) 水遊び（基本の運動）について、仲間と競争、いろいろな課題への取り組みなどを楽しく行うとともに、体の基本的な動きや各種運動の基礎となる動きができるようにする。 e 水中を歩いたり走ったりすることや水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、息を吐いたり、水に浮いたりして楽しく遊ぶことができる ア 腰ぐらいの深さの水中を歩いたり走ったりする 例示 ・水中での電車ごっこ ・水中での鬼遊び イ 水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、水に浮いたりする。 例示 ・水中じゃんけん、石拾い ・輪くぐり ・水に顔をつけ、口や花から息を吐く（バブリング） ・息を止めてもぐり、飛び上がって空中で息を吸う（ポビング） ・壁につかまっの伏し浮き | | (1) 浮く・泳ぐ運動（基本の運動）について、仲間と競争、いろいろな課題への取り組みなどを楽しく行うとともに、体の基本的な動きや各種運動の基礎となるよい動きができるようにする。 e 水にもぐったり浮いたり、補助具をつけて泳いだりする楽しさを味わうことができるようにする。 ア 伏し浮きからの立ち上がりやけ伸びをする。 例示 ・友達の補助やプールの壁を利用したの伏し浮き、補助なしの伏し浮き ・伏し浮きからの立ち上がり ・け伸び イ 補助具を使っの泳ぎ等をする。 例示 ・ばた足泳ぎ（補助具使用） ・面かぶりばた足泳ぎ ・かえる足泳ぎ（補助具使用） ・面かぶりクロール ウ 補助具を使っ呼吸をして泳ぐ ・補助具を使っ呼吸しながらのクロール |
| | | 腰ぐらいの深さの水中を歩いたり走ったりする。 水中感覚 ○水の中は抵抗や浮力があり、陸上とは違った感覚があること。 ○早く走ると抵抗が増し、歩きにくいこと。 ○手がかきながら歩いたり、走ったりすると早く動けること。 ○体を横にして浮かせると、船のように楽に進むことができること。 | | |
| 水慣れ | 水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、水に浮いたりする。 | 【だるま浮き等】 ○水に浮くためには、息を十分に吸い込んで肺に空気をためること。 【くらげ浮き・伏し浮き等】 ○水に浮くためには、手足の力を抜くこと。 | 【壁につかまっの付し浮き】 ○伏し浮きは手を前方に伸ばして壁につかまり、足をそろえて後方に伸ばす姿勢で浮くこと。 | 【伏し浮き】 ○伏し浮きは手を前方に伸ばし、足をそろえて後方に伸ばす姿勢で浮くこと。 |
| | 呼吸法 | 【バブリング】 ○水中で息を吐くときには、「んー」と発声するようすると良いこと。 ○水中にもぐった後、水面に出て呼吸をする時には「パッ」と勢いよく発声し、息を吸う用意をするとよいこと。 | 【水中連続ジャンプ】 ○水中をジャンプするリズムに合わせて、水中では「んー」という発声とともに、鼻から息を吐き、水面で「パッ」という発声とともに息を吸うこと。 | 【補助具を使っ泳ぎの中の呼吸法】 ○水中に顔があるときには鼻と口から息を吐き出し、顔を出したときに口から息を吸うこと。 |
| | その他 | 【目を開ける】 ○水中で安全に楽しく遊んだり泳いだりするためには、水の中で目を開けることが必要であること。 ○目が十分開けられるようになったら、ゴーグルを使用してもよいこと。 【水慣れの腰掛キック】 ○水慣れのときの腰掛キックは、プールサイドに浅く腰掛けて、足首とひざを伸ばし、元氣よくキックすること。 | | 【腰掛キック】 ○浅く腰掛けて、足首とひざをやわらかく使っ水の中で元氣よくキックすること。 |
| | 目指す泳ぎの様相 | | | 板を使い、呼吸をしての面かぶりクロールで泳ぐ |
| 初歩の泳ぎ | ・伏し浮きからの立ち上がり ・け伸び。 | | | 【伏し浮きからの立ち上がり】 ○伏し浮きから立つには、伸ばした手を後ろにかくと同時にひざを曲げて胸の方にもっていき、静かに立つこと。 【け伸び】 ○腕で耳の後ろをはさみ、プールの底や壁を蹴ると同時に体を一直線に伸ばして進むこと。 |
| | 補助具を使っの泳ぎ等 | | | 【板・ばた足泳ぎ】 ○足首を伸ばして、足の付け根から上下に交互に打つこと。 【板・かえる足泳ぎ】 ○足をお尻に引き付けた時、足首をまげて足先を左右に開き足の裏で後ろに蹴ること。 【板・面かぶりクロール】 ○ばた足をしながら、肩を大きく回して水をかくこと。 |

| 校種・学年 項目 | 小学校 | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| | 4年 | 5年 | 6年 | |
| 学習指導要領 (解説) | 自己の能力の適した課題をもち、クロール及び平泳ぎの技能を身に付け、ある程度泳ぐことができるようにする。 ア クロール 例示 呼吸をしながら10～25m程度のクロール イ 平泳ぎ 例示 呼吸をしながら10～25m程度の平泳ぎ | 自己の能力適した課題をもち、クロール及び平泳ぎの技能を身に付け、続けて長く泳げるようにする。 ア クロール 例示 呼吸をしながら25～50m程度のクロール イ 平泳ぎ 例示 呼吸をしながら25～50m程度の平泳ぎ | | |
| クロール | 目指す泳ぎの様相 | ある程度続けて泳ぐ(呼吸をしながら10～25m程度のクロール) | 続けて長く泳ぐ(呼吸をしながら25程度のクロール) | 続けて長く泳ぐ(呼吸をしながら50m程度のクロール) |
| | キック | 【キックの動作】 ○キックで進むためには、足首を伸ばして、足の付け根から動かすこと。 【け伸びキック】 ○クロールにつながるキックを行うためには、け伸びの姿勢を崩さないようにキックの動作を行うこと。 | 【板キック】 ○ビート版に手を乗せ、け伸びの姿勢をつくって、泳距離が長くなっても常にリズムカルにキックを打つこと。 | 【コンビネーションでのキック】 ○安定したキックを打つためには、呼吸の時にキックが止まらないようにコンスタントに打つこと。 |
| | プル・リカバリー (かき・腕の戻しの動作) | 【プル・リカバリーの動作】 ○クロールのかきで進むためには体の真下をかき、太ももに届くまでかいて、肩を大きく回して、前に戻すこと。 | 【プルの動作】 ○長い距離をかくためには、前方のなるべく遠く、入水するとともに、遠くの水をキャッチし、太ももに届くまでしっかりかくこと。 | 【プル・リカバリーの動作】 ○かく時に力を入れ、腕を前に戻すときに力を抜いて前に運ぶこと。 |
| | 呼吸 | 【横向き呼吸の動作】 ○横向き呼吸をするためには、キャッチの際に前に伸ばした腕に頭部が離れないように、横向きに顔を上げること。 【呼吸動作】 ○腕・肩の動き(リカバリー)に合わせて、横を向いて呼吸をすること。 | 【呼吸動作】 ○タイミングよく呼吸するためには、かき終わりから手の抜きあげの際に顔を横に上げ、入水動作に合わせて顔を下に下げること。 | 【両サイド呼吸】 左右対称の泳ぎをするためには、かき3回に1回に呼吸、5回に1回に呼吸などの両サイド呼吸を行うこと。 |
| | コンビネーション | 【キャッチアップ】 ○片手ずつ動きを意識しながらクロールを行うためには、頭の前で一度手を合わせ、片手ずつ腕の動作を行うこと。 | 【キャッチアップ～クロールへの移行】 ○キャッチアップから、伸びのあるクロールに移行するためには、キャッチアップの手が合わさる前に、次の手をかきはじめること。 | 【通常のクロール動作】 ○キャッチの際に手の平と腕全体で水をつかんで力強くかき、かき終わりで力を抜いてリラックスして腕を前に運ぶこと。 |
| 平泳ぎ | 目指す泳ぎの様相 | ある程度続けて泳ぐ(呼吸をしながら10～25m程度の平泳ぎ) | 続けて長く泳ぐ(呼吸をしながら25程度の平泳ぎ) | 続けて長く泳ぐ(呼吸をしながら50m程度の平泳ぎ) |
| | 足の動作 | 【キックの動作】 ○足の裏で水をとらえるためには、踵をお尻に引き寄せた際、足先を左右に開き、足首を返して足の裏で水を捉え、後方に蹴ること。 | 【キックの動作】 ○キックの後しっかり足を伸ばし、足の引き付けから蹴りだしはすばやく、行うこと。 | |
| | 腕の動作 プル：水中のかき リカバリー：腕の戻し | 【プル・リカバリーの動作】 ○逆ハート型を描くようにかくとよいこと。 | 【プルの動作】 ○腕を前にしっかり伸ばし、遠くの水をつかむようにすること。 | 【プル・リカバリーの動作】 ○かき終りは脇を締めるようにし、腕を前に戻すときにストリームライン(け伸びの姿勢)をつくるように抵抗を減らすこと。 |
| | 呼吸 | 【呼吸の動作】 ○腕のかき(キャッチからフィニッシュ)に合わせて頭を水面に上げて口で呼吸をすること。 | 【呼吸の動作】 ○オーバーアクションにならないように、顎を引くようにして呼吸をする。 | |
| | コンビネーション | 【腕とキックの分解スイム】 ○腕の動作と、キックの動作を完全に分けて行うこと。 | 【コンビネーション】 ○腕を伸ばす動作と同時に頭から前に突っ込むように伸びをとるとともに、キックを打つこと。 | 【コンビネーション】 ○大きなストロークで泳ぐためには、一回一回のストロークにおいて、蹴り出しの後しっかりと伸びること。 |
| スタート ターン | 【床や壁を蹴ったスタート】 ○スタートは肩まで水につかり、両足で床や壁を蹴ってけ伸びの姿勢をつくること。 | 【け伸びスタート】 ○スタートは水に潜り、手を重ねて前方に伸ばし、両足で壁を強く蹴ってけ伸びの姿勢をつくること。 【ターン】 ○壁にタッチして体を反転させてすぐに、壁をけり、泳ぎだすこと。 | | |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|------------------|----------------------------|--|---|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | 自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、その技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ 手足の調和の取れた動きと呼吸の仕方に重点を置いた学習が大切である。浮く・進む・呼吸するというそれぞれの技能は、生徒の能力に応じて適切に組み合わせ、段階的に高めていくことが大切である。 | | |
| ク ロ ー ル | 目指す泳ぎの様相 | 手足、呼吸の調和のとれた、クロール | 効率を考え、続けて長く泳ぐことを意識したクロール | 抵抗を減らし、速く泳ぐことを意識したクロール |
| | 足の動作 | 【キックの動作】 ○足首の力を抜き、足の甲で水を捉え、ひざをやわらかく使って鞭のようにしなやかにキックを打つこと。 | 【キックの動作】 ○続けて長く泳ぐためには、キックの動作を小さくしてエネルギー消費を少なくして泳ぐことがあること。 | 【キックの動作】 ○速く泳ぐキックを行うためには、鞭のようなしなやかな動きのキックで、力強くすばやくキックを打つこと。 |
| | 腕の動作 ブル：水中のかきリカバリー：腕の戻し | 【ブル】 ○効率よくかきためには、キャッチの際、ひじを立てて(エルボーアップ)手のひらと腕全体で水をしっかりつかむこと。 | 【リカバリー・エントリー】 ○効率の良いリカバリー・エントリーをするためには、かき終りから抜き上げでは、ポケットから手を抜くように、肘を上げ、肘の高さを保ちながら腕を前に運び、指先から入水すること。 | 【ブル】 ○速く泳ぐブルを行うためにはキャッチでしっかり水をつかみ、かき終りで最高スピードになるように加速度をつけてかくこと。 |
| | 呼吸 コンビネーション | 【呼吸の動作】 ○スムーズな呼吸動作を行うためには、腕の動作に合わせて、リカバリーのときに顔を横に向けて呼吸をすること。 | 【呼吸の動作】 ○泳ぎのフォームを崩さず、効率の良い呼吸をするためには、必要最小限の動きで、水面ぎりぎりのところで呼吸をすること。 【コンビネーション】 ○続けて長く泳ぐためには無駄な力を抜き、体を十分浮かせることを意識し、規則的でリズムカルな呼吸をすること。 | 【コンビネーション】 ○伸びの姿勢(ストリームライン)を意識した伸びのある泳ぎ方をする。 ○肩の抵抗を減らすためには、肩のローリングを利用すること。 ○フィニッシュ(かき終り)の腕と同じ側の足の蹴りが理想的なタイミングであること。 |
| 平 泳 ぎ | 目指す泳ぎの様相 | 手足、呼吸の調和のとれた、平泳ぎ | 効率を考え、続けて長く泳ぐことを意識した平泳ぎ | 抵抗を減らし、速く泳ぐことを意識した平泳ぎ |
| | 足の動作 | 【キックの動作】 ○踵をお尻のほうに引き寄せ、ひざをあまり開かないようにして楕円を描くようにキックをすること。 | 【キックの動作】 ○抵抗の少ないキックをするためには、キックのリカバリーの際、膝をなるべく立てないようにキックを打つようにすること。 | 【キックの動作】 ○腿の角度を意識した素早い足の引き付けから力強いキックを行うこと。 |
| | 腕の動作 ブル：水中のかきリカバリー：腕の戻し | 【ブルの動作】 ○キャッチの際、肘を立てて(エルボーアップ)手の平と腕全体でかくようにする。 | 【ブルの動作】 ○キャッチの後、内側にかき込む(インサイドスカル)ようにし、肘を胸の前で絞るようにフィニッシュする。 | 【ブル・リカバリーの動作】 ○キャッチ、インサイドスカルの際、スカーリング(手に角度をつけて揚力を生み出す技術)の動きを意識してかくこと。 |
| | 呼吸 コンビネーション | 【呼吸】 ○フィニッシュ動作により必然的に上体が上がってくるので、それを利用して呼吸するくらいの意識でよいこと。 【コンビネーション】 ○効率の良い平泳ぎで泳ぐためには、エルボーアップを意識し、腕全体、足裏でしっかり水を捉えて泳ぐこと。 | 【コンビネーション】 ○平泳ぎで続けて長く泳ぐためには、無駄な力を抜き、手の動作に合わせてスムーズな呼吸動作を行うこと。 | 【コンビネーション】 ○抵抗の少ない伸びのある平泳ぎで泳ぐためには、伸びの姿勢(ストリームライン:グライド姿勢)を意識した泳ぎ方をする。 |
| 背 泳 ぎ | 目指す泳ぎの様相 | 基本的な動きで泳ぐ背泳ぎ | 手足、呼吸の調和のとれた、背泳ぎ | 頭の位置を動かさず、ストリームラインを意識した背泳ぎ |
| | 足の動作 | 【キックの動作】 ○足首を伸ばして、足の付け根から交互に、上下に動かすこと。 【板キック】 ○背浮きの状態でビート版をおへそに付けるようにして持ち、リズムカルにキックを行うこと。 | 【キックの動作】 ○足首の力を抜き、足の甲で水を捉え、ひざをやわらかく使って鞭のようにしなやかにキックを打つこと。 ○膝が水面に出ないように蹴り上げ、膝の裏から蹴り下ろすようにすると良いこと。 | 【キックの動作】 ○安定したキックを打つためには、クロールよりもややオーバーアクションで強く打つようにすること。 |
| | 腕の動作 ブル：水中のかきリカバリー：腕の戻し | 【キャッチアップ】 ○親指から抜き上げ、小指から入水し、肘をのばして、右左交互にかくこと。 | 【ブル・リカバリー】 ○基礎の動きのタイミングを覚えるためには、右手の入水の際に左手の抜き上げ、左手の入水の際に、右手の抜き上げを行うこと。 | 【ブルの動作】 ○入水の後、肘を立て(エルボーアップ)、手の平と腕全体で水を捉えてかくこと。 |
| | 呼吸 コンビネーション | 【背浮き】 ○背浮きをするためには、体の力を抜き、腰を伸ばして軽く胸を張り、重心を上体に持つてくること。 | 【コンビネーション】 ○安定した姿勢で泳ぐためには、キックをリズムカルに打ち続け、腕(肩)をゆつくりと回してかくこと。 | 【呼吸動作】 ○ブルの動きに合わせて口からすい、鼻から吐くようにすること。 【コンビネーション】 ○フィニッシュ(かき終り)の腕と同じ側の足の蹴り上げが理想的なタイミングであること。 |
| スタート ターン | | 【水中スタート】 ○水中にもぐって伸びの姿勢をつくり、両足で力強く壁を蹴るスタートの方法があること。 【ターン】 ○壁にタッチした後、床に足をつかないで体を反転させて、水中で伸び姿勢を作り、両足で力強く再スタートする方法があること。 | 【クロール・平泳ぎのスタート】 ○低い位置から低い姿勢で滑り込むようにスタートする方法があること。 【背泳ぎのスタート】 ○両手をプールサイドにかけ、両足を曲げて壁に位置し、手を横から回して伸びの姿勢をつくり、両足で蹴りだすこと。 【オープンターン】 ○平泳ぎのターンは、両手タッチから、すばやく体を反転させて頭を進行方向に向けること。 | 【プールサイドからのスタート】 ○低い姿勢から、次第に姿勢を高め、蹴り出し・空中姿勢・水中での伸びをとるスタートの仕方があること。 【クイックターン】 ○クロールのクイックターンは、壁の手前で素早く体を縦に回転させて足の裏で壁にタッチして頭を進行方向に向けるとともに伸びの姿勢をつくり、蹴りだすこと。 |

| 校種・学年 項目 | 高等学校 | | | | |
|------------------|---|---|---|---------------------------------------|---|
| | 1年 | 2年 | 3年 | | |
| 学習指導要領 (解説) | <p>自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 横泳ぎ</p> <p>一定の距離を速く泳ぐ技能と続けて長く泳ぐ技能とに大別できるが、中学校までの経験に基づき、自己の能力に応じた技能を身に付けることができるようにすることが大切である。</p> <p>生徒の能力に応じて泳法を選択し、クロール・平泳ぎ・背泳ぎについてはスタート、加速やスピードの維持、ターンゴールタッチなどの技能をさらに高めるとともに、ペース配分についても取り扱い、競泳などに生かすことができるようにする。</p> <p>バタフライ、横泳ぎについては、手の動作と呼吸のタイミング、手と足の動作のコンビネーションなど調和のとれた動きができるようにする。</p> | | | | |
| ク ロ ー ル | 目指す泳ぎの様相 | 競泳を意識したクロール(25m・50m) | 自分の能力に応じた距離(25・50・100m)での競泳 | 4泳法を使用した競泳 | |
| | 足の動作 | <p>【6ビートのタイミング】</p> <p>○6打法は、右手入水の際、左足ダウンキック、左手入水の際に右足ダウンキックを行うこと。</p> <p>【キック動作】</p> <p>○推進力のあるキックを打つためには、ダウンキックの際に自然に足を曲げ、アップキックの際に足が伸ばすことで鞭のように打つこと</p> | <p>【競泳の泳ぎ方】</p> <p>○泳距離に応じて、途中でスピードダウンをしないペース配分で泳ぐこと。</p> <p>○最初から全力で泳ぐような短い距離であっても、力むことなくフォームを崩さないように(学習したプル、キック、呼吸動作などの技術を用いて)泳ぐことが大切であること。</p> | | <p>【個人メドレー】</p> <p>○個人メドレーでは、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順番で、泳ぐこと。</p> <p>【ペース】</p> <p>○各ストロークの得意不得意、疲労、泳ぎの特徴、泳距離を総合的にとらえて戦術とペース配分を工夫すると良いこと。</p> <p>○エネルギー消費の大きいバタフライでは、力まずにリズムを大切に泳ぐことがあること。</p> <p>○背泳ぎでは、呼吸が楽なので、徐々にペースを上げたり、リラックスしてバタフライの疲労を回復させたりすることがあること。</p> <p>○平泳ぎでは、戦況が見えるので、戦況と、ストロークの得意不得意、疲労に合わせてスピードを維持したり加速したりすることがあること。</p> <p>○最後のクロールでは、ペースを上げてラストスパートすることがあること。</p> |
| | 腕の動作 プル:水中のかき リカバリー:腕の 戻し | <p>【S字プル】</p> <p>○効率のよいかきをするためには、肩のローリングに合わせスカーリングを意識したS字の軌跡を描くように、キャッチ動作の後一度内側に入ってから外側に抜けるようにするのが理想的であること。</p> | <p>【競泳の泳ぎ方】</p> <p>○泳距離に応じて、途中でスピードダウンをしないペース配分で泳ぐこと。</p> <p>○最初から全力で泳ぐような短い距離であっても、力むことなくフォームを崩さないように(学習したプル、キック、呼吸動作などの技術を用いて)泳ぐことが大切であること。</p> | | <p>【リレー】</p> <p>○リレーは4人の泳者で、自由形をつないで泳ぎ、第一泳者のスタートから第四泳者のゴールタッチまでの時間を競い合うこと。</p> <p>【メドレーリレー】</p> <p>○メドレーリレーは、4人の泳者で、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で泳ぎ、第一泳者のバタフライのスタートから第四泳者の自由形のゴールタッチまでの時間を競い合うこと。</p> |
| | 呼吸 コンビネーション | <p>【フォームを崩さない呼吸動作】</p> <p>○体の中心線を崩さないようにリカバリーに合わせて自然に呼吸すること。</p> <p>○スピードが上がると頭部の横に水のくぼみができるので、最小限の頭の上げで呼吸すること。</p> <p>【コンビネーション】</p> <p>○キャッチの動作で確実に水をつかみ(水に乗るイメージ)をし、フィニッシュで最高スピードになるように加速してかく。</p> | | | |
| 呼吸 コンビネーション | <p>【プル・リカバリー・上体の動き】</p> <p>○抵抗を減らすためには、フィニッシュ(最後のかき込み)し、上体を斜め前上方に伸び上がると同時に、鋭くリカバリー(腕を前方に伸ばす)し、リカバリーの抵抗を減らすとともに、すばやくストリームラインをつくるようにすること。</p> | | | | |
| 呼吸 コンビネーション | <p>【抵抗を避ける動き】</p> <p>○平泳ぎは、4泳法の中で最も抵抗が大きく、かき終りの上体の抵抗や、足のリカバリーの際の太腿や足の抵抗を減らすことが大切であること。</p> | | | | |
| 平 泳 ぎ | 目指す泳ぎの様相 | 競泳を意識した平泳ぎ<ナチュラルプレスとストローク>(25m・50m) | 自分の能力に応じた距離(25・50・100m)での競泳 | 個人 メ ド レ ー リ レ ー | |
| | 足の動作 | <p>【キック・全身の動作】</p> <p>○全身のうねり動作を利用して鋭くキックを打つと良いこと。</p> <p>【キックの種類】</p> <p>○キックにはキックのリカバリーの際、膝の開きを押しやるウィップキックと、膝を開くウェッジキックがあり、抵抗を減らすためには前者のほうが有効であること。</p> | <p>【メドレーリレー】</p> <p>○メドレーリレーは、4人の泳者で、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、クロールの順番で泳ぎ、第一泳者のバタフライのスタートから第四泳者の自由形のゴールタッチまでの時間を競い合うこと。</p> | | |
| | 腕の動作 プル:水中のかき リカバリー:腕の 戻し | <p>【プル・リカバリー・上体の動き】</p> <p>○抵抗を減らすためには、フィニッシュ(最後のかき込み)し、上体を斜め前上方に伸び上がると同時に、鋭くリカバリー(腕を前方に伸ばす)し、リカバリーの抵抗を減らすとともに、すばやくストリームラインをつくるようにすること。</p> | | | |
| | 呼吸 コンビネーション | <p>【抵抗を避ける動き】</p> <p>○平泳ぎは、4泳法の中で最も抵抗が大きく、かき終りの上体の抵抗や、足のリカバリーの際の太腿や足の抵抗を減らすことが大切であること。</p> | | | |
| 呼吸 コンビネーション | <p>【抵抗を減らし、より速く泳ぐことを意識した背泳ぎ】</p> <p>○抵抗を減らし、より速く泳ぐことを意識した背泳ぎ</p> | | | | |
| 背 泳 ぎ | 目指す泳ぎの様相 | 抵抗を減らし、より速く泳ぐことを意識した背泳ぎ | 自分の能力に応じた距離(25・50・100m)での競泳 | | |
| | 足の動作 | <p>【足の動作】</p> <p>○より速く泳ぐためには、キック数にあまりこだわらずに足首のスナップを利かせて蹴るようにすること。</p> | <p>【競泳の泳ぎ方】</p> <p>○泳距離に応じて、途中でスピードダウンをしないペース配分で泳ぐこと。</p> <p>○最初から全力で泳ぐような短い距離であっても、力むことなくフォームを崩さないように(学習したプル、キック、呼吸動作などの技術を用いて)泳ぐことが大切であること。</p> | | |
| | 腕の動作 プル:水中のかき リカバリー:腕の 戻し | <p>【プルの動作】</p> <p>○キャッチの動作で確実に水をつかみ(水に乗るイメージ)をし、フィニッシュで最高スピードになるように加速してかくこと。</p> <p>【リカバリー】</p> <p>○フィニッシュのときに強く押した反動を利用して肩一親指の順で抜き、肩の延長線上をまっすぐ通ってキャッチに入ること。</p> | | | |
| | 呼吸 コンビネーション | <p>【6ビート】</p> <p>○1ストロークに6回キックを打つことが一般的だが、フィニッシュ(かき終り)の腕と同じ側の足の蹴り上げのタイミングを守ることが大切であること。</p> <p>○大きく、素早く、力強い足の動作で浮力と推進力を産み、肩ローリングを生かして上体の抵抗を減らすことが大切であること。</p> | | | |
| 呼吸 コンビネーション | <p>【6ビート】</p> <p>○1ストロークに6回キックを打つことが一般的だが、フィニッシュ(かき終り)の腕と同じ側の足の蹴り上げのタイミングを守ることが大切であること。</p> <p>○大きく、素早く、力強い足の動作で浮力と推進力を産み、肩ローリングを生かして上体の抵抗を減らすことが大切であること。</p> | | | | |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|-------------|--------------------------------|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| バタフライ | 目指す泳ぎの様相 | 1ストローク2キックのタイミングで泳ぐバタフライ | 抵抗を減らし、より速く泳ぐことを意識したバタフライ | 競泳、個人メドレーの一泳法としてのバタフライ |
| | 足の動作 | 【うねり動作】 ○気を付けてやや姿勢で顎を下に突き出すようにし、胸、腰、膝、足首を連動させて波のようにならぬ動作を行うこと。 【ドルフィンキックの動作】 ○全身のうねり動作に合わせて、ひざと足首をやわらかく使い、両足でキックをすること。 | 【ドルフィンキックの動作】 ○ダウンキックでは、ひざを曲げ、アップキックではひざを伸ばし、鞭のようなしなやかなキックを行うこと。 【うねり動作】 ○手の入水の際に胸を張るようにすることによって、うねり動作をつくりやすくなること。 | 【ドルフィンキック】 ○けり出しから浮き上がりまでは、水中で小さく鋭いドルフィンキックを打つとよいこと。 ○キックは足が水面から出過ぎないようにすること。 |
| | 腕の動作 ブル：水中のかき リカバリー：腕の戻し | 【ブル・リカバリー】 ○肘を曲げてやや内側にかきこみ、最後にやや外側に向けてかき、キーホールの軌跡を意識してかくこと。 【リカバリー・エントリー】 ○力を抜いて腕を前に運び、親指から入水すること。 | 【ブル・リカバリー】 ○水を効率よく捉えるためには、キャッチの際にひじを曲げて高く保つこと。(ハイエルボー) | 【インピーダンスマッチング】 ○効率よく水をかくためには、正確なキャッチをし、キャッチからフィニッシュ(かき終り)まで、手の動きが徐々に加速し、フィニッシュで最高スピードになるようにすること。 |
| | 呼吸 コンビネーション | 【呼吸動作】 ○かき終りと同時に顔を前方に向けて息を吸い、手の入水と同時に頭部を前に突っ込むようにすること。 ○最後までかくよりも、タイミングよく顔を上げて呼吸することを優先した方が、上達の早道であること。 【コンビネーション】 ○全身によるうねりの動作に合わせて行う手足の動作、呼吸を行うこと。 ○入水に一回、かき終わりに一回キックを打つ1ストローク2キックが基本であること。 | 【コンビネーション】 ○バタフライでより速く泳ぐためには、入水後のグライド姿勢を短くし、入水後すぐにキャッチをし、フィニッシュまで一気にかきその反動で力を抜いて腕を前に運ぶように泳ぐこと。 | 【呼吸動作】 ○抵抗の少ない呼吸動作をするためには、顎を少し引き、水面ぎりぎりまで呼吸すること。 (個人ドレーとしてのバタフライ) ○個人メドレーの中で泳ぐバタフライは、一番初めに泳ぐ泳法であるため、力まずにリズムを大切に泳ぐことが必要であること。 |
| 横泳ぎ | 目指す泳ぎの様相 | 浮きをとれ、水を押し挟むあおり足の動作を行う横泳ぎの泳ぎ方 | 手のかき、足の動きのタイミングを取って泳ぐ横泳ぎの泳ぎ方 | 横向き姿勢を最後まで保持し、伸びのある横泳ぎの泳ぎ方 |
| | 足の動作 | 【あおり足】 ○両膝をそろえた形で屈し、上の足は体の前に膝、足首を曲げて広げ、下の足からだの後ろに膝を曲げ、足首を伸ばし、両足で挟み込むように蹴る。 ○脚を開く際、上の脚の土踏まずからかかととの間で下の脚のすねの内側をるように開くと良いこと。 | | 【作法】 ○足の動作は、けりのあと足を重ね、ばた足にならないようにすることが作法であること。 |
| | 腕の動作 ブル：水中のかき リカバリー：腕の戻し | 【手・腕の動作】 ○脚の開きと同時に肘を曲げて、上の手は手のひらを内下向き、下の手は手のひらを上に下に向け、あおり足と同時に上の手は手のひらで水をとらえ、体に近いところをかい内腿に収め、下の手は手のひらを下にして前方にまっすぐ伸ばすこと。 | | 【作法】 ○グライド姿勢の際しっかり浮き身を取り、スカーリング動作を行わないことが作法であること。 ○下方へのかき方は、太腿までとし、自分の体よりかき越さないようにすることが作法であること。 |
| | 呼吸 コンビネーション | 【作法等】 ○横泳ぎは、横体姿勢を崩さずに泳ぐ泳ぎ方であること。 ○横泳ぎは日本泳法の一つで、泳ぎ方に作法(きまり)があること。 (手・腕、足のタイミング) ○手の前方への伸ばしと同時に反対の手のかき込みとキックを行い、手のリカバリーと同時に両足の開き動作を行うこと。 | | 【姿勢】 ○安定した横向き姿勢を保つためには、視線を一定にして泳ぐと良いこと。また、人に水面から身ともらうことが大切であること。 |
| スタートターン | | 【グラブスタート】 ○構えたときに、手でスタート台をつかみ、合図にすばやく反応し、空中でストリームラインをつくり手先から足先まで水面に一点に入水するようにすること。 【フラットスタート】 ○安全にスタートするためには、初心者、初級者は平行に飛び出すフラットスタートを選択するとよいこと。 【背泳ぎのターン】 ○壁の手前で背面姿勢の体を反転させ、すばやく縦回転して足で壁タッチし、頭を進行方向に向けて、蹴りだし再び背泳ぎで泳ぎだすこと。 | 【各種泳法にあったスタートから浮き上がり】 ○平泳ぎは、入水後一かき一蹴りを行ってから浮き上がり、クロールとバタフライは水中ドルフィンキックを使って浮き上がるとよいこと。 【背泳ぎのスタート】 ○両手でスタート台のグリップをつかみ、両足の膝を曲げて、スタート面の壁に足をかけ、スタートの合図でグリップを突き放すと同時に、斜め上に飛び出し、空中でストリームラインを作るようにし、体をそろえて手先から足先まで水面に一点に入水し、キックを打って浮き上がるようにすること。 【バタフライのターン】 ○両手タッチから、すばやく体を反転させて頭を進行方向へ、水中ドルフィンキックから浮き上がって泳ぎだすこと。 | 【個人メドレーのターン】 ○バタフライからバタフライへ、バタフライから背泳ぎへ、背泳ぎから平泳ぎへのターンは、オープンターンで、背泳ぎから背泳ぎへ、クロールからクロールへはクイックターン(背泳ぎ：ロールオーバーターン)で行うことが一般的であること。 【リレーの引継ぎ】 ○リレーの引継ぎは、壁タッチの際に、自分の足がスタート台に残っていれば良いため、泳いでくる泳者のスピードを考えながら早めにスタートモーションを始めると良いこと。 |

コ ゲーム・球技「ボールゲーム・バスケットボール型ゲーム・バスケットボール」

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | | |
|-------------|-----------------------|--|---|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | 4 年 |
| 学習指導要領（解説） | | <p>B ゲーム (1) ボールゲーム及び鬼遊びについて、易しい遊び方を身に付け、みんなでゲームが楽しくできるようにする。 a いろいろなボールで、ボールをつく、転がす、投げる、当てる、捕らえる、蹴る、止めるなどして、簡単な規則をもとにボールゲームが楽しくできるようにする。 ア ボール投げゲーム ボールを転がす、投げる、当てる、避ける、捕らえるなどして楽しくゲームをする。</p> | | <p>B ゲーム (1) バスケットゴール型ゲーム、サッカー型ゲーム及びベースボール型ゲームについて、友達と規則を工夫し、簡単な技能を身に付け、ゲームが楽しくできるようにする。 a バスケットボール型ゲーム コート内で攻守入り交じってボールを手で扱い、簡単な技能を身に付け、ゲームが楽しくできるようにする。 ア ドリブルやパスをして攻め、早くもどって守るようなゲームをする。 イ 空いているところへドリブルをしたり、方向を決めてパスをしてボールをつないだり、シュートをしたりするなど簡単な技能を身に付ける。 [ゲームの例] (ア) ゴールの広さ、高さなどの条件や場を工夫したゲーム</p> | |
| 目標とするゲームの様相 | | 的や人が止まっているところに、狙って投げるゲーム | 的や人が動いているところに、狙って投げるゲーム | ボールを中心に、攻めと守りを意識したゲーム。攻めでは、パスを中心として行い、守りでは、ゴールされないことを考えて行う。 | ボールを持っていない人も視野に入れた、攻めと守りを意識したゲーム。攻めでは、パスを中心とするが、状況に応じてドリブルを使い、守りではフロントコートでのパスやシュートをしにくくさせることを考えて行う。 |
| 個人的技能 | パス・キャッチ（転がす・投げる・捕らえる） | <p>【転がす】 ○まっすぐに転がすには、転がしたい方向に体を向け、足の間又は、足の外側から狙いたい方向に向けて手先を伸ばすこと。 【投げる】 ○前方にボールを飛ばすには、ボールを自分の投げやすい側の肩や頭の上に置き、両手で投げる。その際には、片足を前に出し、重心を前に移しながら投げること。 【捕らえる】 ○ボールをしっかり捕らえるためには、ボールの正面に移動し、体の正面でとること。</p> | <p>【投げる】 ○長い距離を投げるためには、ボールを自分の投げやすい側の肩に置き、片手で投げる。その際、逆の足を上げてから前に出しながら投げる。こと。 【捕らえる】 ○捕らえた後の動作につなげるためには、手首を立てて、両手でとること。</p> | <p>【基本的なパスの行い方】 ○パスをしたい相手の方にボールをパスするには、相手の方につま先を向け、片方の足を出しながら、両手でボールを押し出すこと。片方の足を出す際には、逆足が軸となり、重心は軸足におくこと。 【確実なキャッチの行い方】 ○確実なキャッチのためには、胸の前方で、手首を立て、両手の親指と人差し指で三角形を作るとともに、残りの指を軽く曲げて両手全体でボールを包むようにすること。手の平はボールにつけないこと。</p> | <p>【素早いボールの操作】 ○素早くボールを操作するには、胸や頭の上から、ボールを両手でなげること。 つかんだボールを胸の前に肘を曲げて持つてくること。</p> |
| | ドリブル | | | | <p>【ボールのつき方】 ○ドリブルで移動するには、片手で、ボールを斜め前方に押し出すようにつくこと。</p> |
| | シュー（当てる） | <p>【止まった的に当てる】 ○止まった的に当てるためには、的をよく見て投げる。こと。 ○投げたあとの手と足が、的のほうを向いていること。</p> | <p>【動いている的に当てる】 ○動いている的に当てるためには、構えたらすばやく投げる。こと。</p> | <p>【ゴールへのシュート】 ○高い位置にあるゴール等にシュートをするには、胸からのパスの要領でボールをゴールの真上から入るようにうつこと。</p> | <p>【シュートの調節】 ○ボールの飛ぶ距離や高さを変えるためには、膝の曲げの深さや速さで調節すること。腕の動きは出来るだけ変えないこと。</p> |
| | ディフェンス | | | <p>【シュートに対するディフェンス】 ○相手のシュートを防ぐためには、相手とゴールの間に立つこと。</p> | <p>【シュート・パスに対するディフェンス】 ○相手の動きに対応するためには、両足を肩幅に開き、軽く膝を曲げる。こと。 ○相手のシュートやパスをしにくくさせるためには、両手をあげて、手のひらを大きく広げること。</p> |
| | その他 | | <p>【避ける】 ○飛んでくるボールを避けるには、ボールのコースを良く見て、飛んだり、しゃがんだり、横に逃げたりすること。</p> | | |
| 集団的技能 | オフENS ディフェNS | | <p>【味方同士が協力して動いている的や人をねらって投げる】 ○確実にねらうためには、当てる的や人に近い人に、パスをして当てやすい位置にボールを移動させること。 ○連続して狙うためにはパスを受ける人の後ろに回って、カバーすること。</p> | <p>【オフENS】 ○パスを通すためには、前方のマークの外れた味方にパスをだすこと。 【ディフェNS】 ○みんなで、シュートを防ぐためには、ゴール前に素早く戻ること。</p> | <p>【オフENS】 ○パスを受けやすくするためには、パスを受けるコースにディフェNSがない場所に動くこと。 【ディフェNS】 ○みんなで、相手のパスやシュートを防ぐためには、素早くゴール前に戻るとともに、自分のマークする相手を全員が、確認すること。</p> |

| 項目 | | 校種・学年 | |
|-------------|---------|---|---|
| | | 小 学 校 | |
| | | 5 年 | 6 年 |
| 学習指導要領（解説） | | <p>E ボール運動</p> <p>(1) チームに適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、簡単な作戦を生かしてゲームができるようにする。</p> <p>ア バスケットボール</p> <p>攻守が入り交じって行うゲームの特性に応じて、チーム内の攻防の役割を分担し、パスやドリブルなどを使ってボールを運びシュートする技能や防御の仕方を身に付けてゲームをする。</p> <p>(ア) 味方や相手の位置と距離に応じた的確なパスやドリブルをしたり、受けやすい位置に動いてボールを受け、味方にパスをしたり、シュートをしたりする。また、相手の攻撃を阻止するためのいろいろの防御の仕方を身に付ける。</p> <p>(イ) 状況に応じたパスやドリブル、シュートなどの技能を習得し、ボールを操作する。</p> <p>(ウ) トラベリング、ダブルドリブルなどのいろいろなルールについて理解し、審判をする。</p> | |
| 目標とするゲームの様相 | | ボールを持っている人と持っていない人の両方を意識したゲーム。攻めでは、自ら動くことで、マークをはずしてパスをもらい、守りでは、早く自分のマークマンを探して行うゲーム。 | ボールを持っている人と持っていない人の両方を意識したゲーム。攻めでは、ドリブルで相手を抜いたり、味方の動きに合わせてパスをもらったり、シュートを行うこと。守りでは、自分のマークマンを常に意識して行うゲーム。 |
| 個人的技能 | パス・キャッチ | <p>【パスの行い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○速いパスをするためには、片足を踏み出すと同時にパスをすること。 ○遠くに投げるためには、片手で体全体を使って投げること。 ○タイミングよくパスをするためには、ボールに触れてから2歩以内でとまり、軸足を意識してパスを出すこと。 <p>【確実なキャッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○確実にキャッチするためには、ボールをつかむ直前まで、手首の力を抜いておくこと。 | <p>【確実でスムーズなキャッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○確実なキャッチのためには、一歩動いて取れる位置を確認してパスをすること。 ○次のスムーズな動作につなげるためには、ボールに飛びついて、片足着地でキャッチすること。キャッチしたら、片方の足先をゴール方向へ向けること。 |
| | シュート | <p>【確実なシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○安定したシュートを行うためには、親指と人差し指を使って、ボールに逆回転がかかるようにすること。 ○シュートを入りやすくするには、バックボードの内側の四角にボールを当ててシュートを行う方法もあること。 | <p>【シュートの軌道】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○直接ゴールを狙う場合とバックボードを使う場合は、投げるボールの軌道がちがうこと。 |
| | ドリブル | | <p>【効果的なドリブル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手を抜くためには、相手側の足を大きく出して、その逆の手でボールを前方へ押し出すこと。 ○シュートかパスができない場合には、ドリブルをとめないこと。 |
| | ディフェンス | <p>【ディフェンスの構え方と位置取り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手に簡単に攻めさせないようにするためには、相手が構えたボールの場所に合わせて、手の平を向けること。相手の構えた位置から、腕の長さくらいの間合いでゴールを背にして位置取ること。 | <p>【ドリブルに対するディフェンスの位置取り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリブルからのシュートを防ぐためには、ドリブルする相手とゴールの間に位置取るようにすること。 |
| 集団的技能 | オフェンス | <p>【ボールを持たない場合の動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○攻撃のためには、攻める方向に、またパスを受けるコースにディフェンスがない場所に動くこと。 ○パスをつなぐためには、パスする人に近づきすぎないこと、また逆に自分のディフェンスの前に位置取ること。 | <p>【ボールを持たない場合の動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○味方のドリブルをしやすいするには、味方に近づきすぎないこと。ドリブルを止めた味方に対して、すばやくパスをもらえる位置に動くこと。 |
| | ディフェンス | <p>【積極的なディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手の攻めを防ぐためには、ボールカットを狙うこと。 | <p>【積極的なディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パスされないようにするためには、マークマンとボールが視野に入る中間に位置取ること。 |

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | | |
|-----------------|------------|--|--|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | E 球技 (1) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 ア ゲーム：集団的技能や個人的技能の程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間、コート広さ、ルールの扱い等について工夫し、作戦を立ててゲームができるようにする。 イ 集団的技能：チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができるようにする。 <例示> (ア) オフェンス・速攻・セットオフェンス (カットインプレー、ポストプレー、スクリーンプレーなど) (イ) ディフェンス・マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンス ウ 個人的技能：攻防の仕方との関連を図りながら、ゲーム、集団的技能を組み立てることができるようにする。 <例示> パスとキャッチ、ドリブル、シュート (セットシュート、ジャンプシュート、ランニングシュート、ドリブルシュートなど) | | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | ワンマン速攻を意識した攻防の展開の速いゲーム | セットオフェンス (ポストプレー)、ハーフのマンツーマンディフェンスのゲーム | セットオフェンス (カットインプレー)、2・3線速攻、ハーフのマンツーマンディフェンスのゲーム | |
| 個人的 技能 | パス キャッチ | 【ショルダーパス・キャッチ】 ○片手で肘を下げずに、額の斜め前方で、手首のスナップを使ってボールを投げること。両手または片手を伸ばしたところまたはから、手首、肘を使ってボールを胸の前に引き寄せること。 【オーバーヘッドパス・キャッチ】 ○頭上から、両手のスナップを使って投げること。相手を背中にしてボールをキャッチすることもあること。 【バウンズパス】 ○対峙しているディフェンスの足元より先にバウンドさせること。 【キャッチ】 ○スムーズな次の動作のためには、相手から離れてボールをもらいながら、ゴールへ向くこと。 | | | |
| | ドリブル | | 【安定したドリブル】 ○安定したドリブルのためには、手首と肘を使って、体の脇でボールをつくこと。 | | |
| | シュート | 【レイアップシュート】 ○ワンステップ目を前に、ツーステップ目で上に跳んで、両手または片手で打つようにすること。 【セットシュート】 ○両手で胸の前から膝の屈伸を利用して、ボールをゴールの真上に投げ上げるようにすること。 | | 【ジャンプシュート】 ○片手または両手で額の前にボールを構え、真上に飛び上がったところでボールを離すこと。 | |
| | フットワーク | 【ピポット】 ○ピポットでは、軸足に重心をおき、上体を常に立てて視野を広く保つようにすること。 | 【ディフェンスフットワーク】 ○ディフェンスのフットワークでは、サイドステップをすること。 | 【素早いフットワーク】 ○素早い動きを行うためには、常に足を軽く動かすようにしておくこと。 | |
| | フェイント | 【相手を振り切るフェイント】 ○ボールをもらうために相手を振り切るには、ステップのリズムを変えること。 | | 【シュートフェイント】 ○シュートフェイントの際は、膝を軽く曲げ、上半身のみで行うこと。 | |
| 集団的 技能 | オフェンス | 速攻 | 【速攻の走り方】 ○速攻の際は、サイドライン際をボールを見ながら少し膨らんで走ること。 | 【速攻の走り方】 ○2人以上の速攻の際は、ボールよりも前方を走ること。 | |
| | | セット | 【ポストプレー】 ○ポストプレーでは、ハイポストにボールを集め、ハイポストが攻めの起点となること。ハイポストにボールを入れた際は、ポストプレーヤーから離れること。また、ポストプレーヤーからボールを受けられるように、味方の動きに合わせて動くこと。 | 【カットインプレー】 ○カットインプレーでは、攻めている味方の邪魔にならずに、ボールを受けられるように、味方の動きに合わせて動くこと。 | |
| | ディフェンス | マンツーマン | 【ディフェンスの切り替え】 ○相手ボールになった際に、早く自分のマークマンを見つけること。 | 【ポジショニング】 ○ゴールを守るためには、すばやく相手とゴールの間にポジションをとること。 | 【ポジショニング】 ○ボールのある場所と自分のマークマンを常に視野に入れておくこと。 |
| | | ゾーン | | | 【ゾーンディフェンスの基本】 ○自分の守るべきスペースにきた相手をディフェンスすること。 |

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | | |
|-----------------|------------|---|---|--|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>ア バスケットボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バスケットボールでは、相手との攻防の中で、ボールを運び、ゴールにシュートして得点することを競うゴール型のゲームの特性を理解し、既習の集団的スキルや個人的スキルを活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。 ○集団的スキルとしては、速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンス等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。 ○個人的スキルとしては、パス、キャッチ、ドリブル、シュート、フットワーク、フェイントなどを身に付けるようにする。 | | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 攻防の切り替えを素早く行い、より効率的な速攻に結び付けた攻撃が見られる | 変化のある攻撃を行うことができる。ディフェンスの重要性を意識したゲーム | ディフェンスとオフenseのつながりのあるゲーム | |
| 個人的 技能 | パス キャッチ | <p>【効果的なパス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クイックネスにおこなうためには、モーションを小さくすること。 ○味方との距離を意識して、パスの種類や強弱を使い分けること。 | | | |
| | ドリブル | <p>【ドリブルチェンジ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリブルチェンジを行うためには、膝を曲げ、肩の力を抜いた状態で肘を上げ、スナップを利用してからだの近くでバウンドさせること。 | <p>【キープドリブル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○キープドリブルをするためには、膝を曲げ、相手から遠い位置でドリブルをつくこと、その際には開いている腕でボールをカバーすること。 | | |
| | シュート | <p>【レイアップシュート・ワンハンド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○シュートの確率を高めるためには、腕を伸ばし、できるだけ高い位置でボールを離すこと。 <p>【セットシュート・ワンハンド】</p> <ul style="list-style-type: none"> *生徒の体力に応じて指導する。 ○片手で行う際は、額の前、両手では胸の前に構え、スナップと膝を使えるようにすること。放物線をイメージすること。 | | | |
| | フットワーク | <p>【クロスステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○早い動きに対応するためには、クロスステップを行うこと。 | <p>【ワングロスジャンプ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゾーンディフェンスの際など、大きく動く場合にはワングロスジャンプを行うこと。 | | |
| | フェイント | <p>【相手を振り切るフェイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボールを受け取るためのフェイントを行うためには、逆モーションをゆっくりと行うなど、スピードに変化をつけること。 | <p>【ボール保持からのフェイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボール保持の際のフェイントの場合には、構えた姿勢を大きく崩さずにクイックネスで行うこと。 | | |
| 集団的 技能 | オフense | 速攻 | <p>【速攻の作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リバウンドやボールカットからの速攻では、ボールに近い者が、すばやくつなぎ、遠いものはゴールに向かって走り出すこと。 | <p>【速攻の作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい速攻を行うためには、常に3線を作ることを意識すること。 | <p>【速攻の作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○速攻を途切れさせないためには、3線の後方の2人のプレーヤーがリターンパスを受けられるような走り方をする。 |
| | | セット | <p>【アウトサイドからの攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○攻撃の幅を広げるためには、ポストからのリターンパスを使ってアウトサイドから攻めること。 | <p>【ゾーンディフェンスの攻め方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゾーンを攻めるためには、相手のディフェンスの形を変えるようなポジションをとること。アウトサイドからのシュートを狙うこと。 | <p>【安定した攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○安定した攻撃のためには、起点となるセットプレーからのバリエーションを考えて行うこと。 |
| | ディフェンス | マンツーマン | <p>【ヘルプ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○効果的なディフェンスのためには、味方が抜かれると予測されるドリブルに対して、カバーする位置に動くこと。 | | <p>【ダイナミ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○積極的なディフェンスのためには、自分のマークマンにボールがパスされにくいように、パスコースに手を出しておくこと。 |
| | | ゾーン | | <p>【ゾーンディフェンスの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ディフェンスを機能させるためには、自分のマークマンを意識しながら、パスの動きに合わせて動くこと。 | <p>【効果的なゾーンディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ディフェンスを効果的に機能させるためには、ボールの位置を中心にしたヘルプの位置がとれること。チームに合ったシステムを選択すること。 |

サ 球技「ハンドボール」

| 校種 学年 | | 中学校 | | |
|-----------------|---|--|--|--|
| 項目 | 1年 | 2年 | 3年 | |
| 学習指導要領 (解説) | <p>ア ゲーム： ゲームでは集団的スキルや個人的スキルの程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間、コート広さ、ルールの扱い等について工夫し、作戦を立ててゲームができるようにする。</p> <p>イ 集団的スキル： 集団的スキルについては、チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができる。</p> <p style="padding-left: 20px;"><例示> (ア) オフェンス ・速攻 ・セットオフェンス (カットインプレー、ポストプレーなど) (イ) ディフェンス ・マンツーマンディフェンス ・ゾーンディフェンス</p> <p>ウ 個人的スキル： 個人的スキルについては、攻防の仕方との関連を図りながらゲーム、集団的スキルを組み立てることができるようにする。</p> <p style="padding-left: 20px;"><例示> ・パスとキャッチ ・ドリブル ・シュート (ステップシュート・ジャンプシュート・倒れ込みシュートなど) ・ゴールキーピング (セービング、スローイングなど)</p> | | | |
| 目標とする ゲームの様相 | ノーマークになること、ノーマークの味方を探すことを意識したオフェンスとマンツーマンディフェンスを利用したゲーム | 速攻を中心として、セットオフェンス(カットインプレー)、ゾーンディフェンスを利用したゲーム | セットオフェンス(ポストプレー)、ゾーンディフェンスを利用したゲーム | |
| 個人的 技能 | パス キャッチ | <p>【ショルダーパス】 ○ショルダーパスは、キャッチと同時に右肩を後方に引き、肘を高くキープしてスナップをきかせて投げおろすこと。</p> <p>【キャッチ】 ○キャッチは手のひらが相手に見えるように構え、キャッチすること。</p> | <p>【速攻のパス】 ○味方の移動地点を予測して投げること。</p> <p>【速攻のキャッチ】 ○ボールの到達点をすばやく予測し、サイドラインに沿って膨らみながらボールを見失わないように走り、ボールを捉えること。</p> | <p>【アンダーハンドパス】 ○ボールをキャッチした後、パスする方向に上体をひねりながら、ボールをしたから軽く浮かしながらパスすること。</p> |
| | ドリブル | <p>【ランニングドリブルの動作】 ○ドリブルでボールを前に運ぶためには、ボールを前方に突き出すようにし、指先でコントロールしながら走る。</p> | | <p>【ワンドリブル】 ○フェイントで相手を抜くときに、方向を切りかえて一回ドリブルすること。</p> |
| | シュート | <p>【ランニングシュート】 ○走りのリズムの中で素早くショルダー・スローをすること。</p> | <p>【ステップシュート】 ○体を横に向け、バックスイングしながらクロスステップを行いシュートすること。</p> | <p>【ジャンプシュート】 ○右手で投げるときは左足で踏み切り、肘をあげてボールを後方に引き、シュートすること。</p> |
| | その他 | <p>【ボール操作の練習方法】 ○ボール操作の能力を高めるためには、ボール回し、八の字回しなどの練習方法があること。</p> | <p>【ゴールキーピング】 ○ゴールキーピングの基本は、ボールを足元に払い落とすか、ゴールの外にはじき出すようにすること。</p> | <p>【ゴールキーピング】 ○通常構える位置は1m位で手や足を使ってシュートをセーブすること。</p> |
| 集団的 技能 | オフェンス | <p>【攻め方】 ○パスをまわしたり、ドリブルをしたり、フェイントを使って相手かわしたりして、相手コートに攻め込み、シュートにつなげること。</p> <p>【攻め方】 ○味方からボールを受けるには、相手のマークをはずしたり、スペースに移動したり、相手の前に出たりしてノーマークの状態を作り出すこと。</p> | <p>【攻め方】 ○オフェンスには、防御側が戻る前に攻め込む速攻と、ポジションと攻め方を決めて相手のディフェンスを崩してシュートにつなげるセットオフェンスとがあること。</p> <p>【速攻】 ○速攻は、攻防の切り替えを素早くし、相手がディフェンスを整える前に攻めること。</p> <p>【カットインプレー】 ○カットインプレーは、味方同士で協力し、防御者の間にドリブルやランニングで走り込んで防御者を引きつけ、空いたスペースに走り込んだ味方にパスをしてシュートにつなげること。</p> | <p>【セットオフェンスのポジション】 ○フロッターはパスをまわして攻撃のきっかけをつくること。 ○ポストプレイヤーはセンターでボールを受け取って攻撃のきっかけをつくること。 ○サイドプレイヤーはサイドでボールを受け取って攻撃のきっかけをつくること。</p> <p>【ポストプレー】 ○ゴールを背中にしてディフェンスラインでボールをもらいシュートを打つこと。 ○ポストマンはパスを受けるとき、ディフェンスから離れ、早いタイミングでシュートすること。</p> |
| | ディフェンス | <p>【守り方】 ○ディフェンスには、一人の攻撃側プレイヤーに対して、最初から最後までマークするマンツーマンディフェンスと、ゴールエリアを囲んでポジションを決めて守るゾーンディフェンスがあること。</p> <p>【マンツーマンディフェンス】 ○1対1の守り方は、膝を曲げて腰を落とし間合いをつめるとともに、手で相手の動きを阻止するように構えること。</p> | <p>【0-6ディフェンス】 ○ゴールエリアを囲んで全域をカバーしてポジションを決め、均等に守ること。</p> | <p>【0-6ディフェンスにおける各ポジションの役割】 ○サイドのディフェンスは、サイドの攻撃を防ぐこと。 ○45度のディフェンスは45度からの攻撃やポストマンの攻撃を協力して防ぐこと。 ○センターのディフェンスはポストマンの攻撃を防ぐこと。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|----------------|------------|---|---|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>相手との攻防の中でボールを運び、ゴールにシュートして得点を競うゴール型のゲームの特性を理解し、既習の集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 集団的技能： 速攻、セットオフense、マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンス、ゴールキーパーとの連携での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。 ○ 個人的技能： パス、キャッチ、ドリブル、シュートフットワーク、フェイント、ゴールキーピングなどを身に付けるようにする。 | | |
| 目標とするゲームの様相 | | 相手の動きに応じて動くオフenseと、1-5ディフェンスを利用したゲーム | ワンドリブルを有効に使い、ブロックプレイを利用したオフenseと、チームの状況に応じたポジショニングでの1-5ディフェンスを行うゲーム | 相手の動き、チームの特性に応じたオフenseの仕方と、ディフェンスの選択をし、ディフェンスではゴールキーパーと連携して守るゲーム |
| 個人的技能 | パス キャッチ | <p>【様々なボールへの対応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 転がってくるボールを捉えるにはボールを十分にひきつけて上から押さえる感じで処理するとよいこと。 ○ ショートバウンドしたボールを捉えるには、十分浮き上がってからとるか、地面に接した瞬間を捉えるとよいこと。 | <p>【状況に応じたパス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ラテラルパスは、前腕を素早く側方に振り伸ばしスナップを使って投げること。 ○ バックパスは、体の背面を通して、スナップを利かせてパスをすること。 | |
| | ドリブル | <p>【ドリブルの動作】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 手で方向を定め、ボールから目を離し、バウンドするときには目で追うこと。 | <p>【ワンドリブル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ボールを受けて3歩進み、ワンドリブル入れ、さらに3歩進むことで動ける歩数を有効に使うことができること。 | |
| | シュート | <p>【シュートチャンスの創出】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ パスはドリブルに比べて速いので、ボールの移動スピードに変化を加えることで、ディフェンスが付いていけなくなったときにシュートチャンスが生まれること。 | <p>【シュートチャンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ノーマークであること（ディフェンスがない）、ゴール正面であること（ボールの通過面積が広い）、ゴールに近い（ボールの通過時間が短い）こと。 | <p>【倒れ込みシュート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ キャッチと同時にゴールエリア空間にジャンプし、体を倒しながらシュートし、手や足で体を支えるか回転させて着地する。 |
| | その他 | <p>【フットワーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 走り方はピッチ走法がよいこと。 ○ 初心者は腰を落として状況に対応できるように走るが、一般的には必ずしも腰を落とす必要はないこと。 | <p>【スカイプレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ゴールエリアの空間を有効に利用した攻め方には、ゴールエリア上の空間へのパスを空中でキャッチし、着地する前にシュートを打つことがあること。 | <p>【ゴールキーピング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ コートプレイヤーのゴールキーパーと協力して守るには、ゴールの一方を打たせないように守り、打たせる方をゴールキーパーが守ること。 |
| 集団的技能 | オフense | <p>【平行的のカットインプレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 一人がカットインし、ディフェンスをひきつけてスペースをつくり、平行に走りこんできた味方にパスをつなぎ、シュートにつなげること。 <p>【クロスのカットインプレー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 一人がカットインし、ディフェンスをひきつけて、後ろから斜めに走りこんできた味方にバックパスをし、シュートにつなげること。 | <p>【ブロックプレイ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ディフェンスの側方にプレイヤーを立たせ、その壁（ブロック）を利用して、ノーマークの攻撃空間をつくり出すこと。 | <p>【速攻】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ キーパーがシュートを阻止したとき、パスをインターセプトしたとき、フリースローを得たときが速攻のチャンスであること。 <p>【セットディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 攻撃のポジション役割をあらかじめ決め、状況に応じて、フェイントプレイ、ブロックプレイ、カットインプレイ、ポストプレイを即時に判断し、協力して行うこと。 |
| | ディフェンス | <p>【1-5ディフェンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 一人をフリースローラインの中央付近に、他の5人をゴールエリアラインに沿って配置すること。 <p>【1-5ディフェンスにおける各ポジションの役割】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ トップのディフェンスは、パスのインターセプトを狙ったり、ロングシュートを防ぐこと。 | <p>【1-5ディフェンスのポジションの配列】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 防御技術の最も優れているものをフリースローラインの中央に置き、慎重の大きい人を後方中央に3人、両サイドのスタートダッシュの早い人を配置するとよいこと。 | <p>【セットディフェンスの選択】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 効果的なディフェンスのシステムを採用するためには、システムの特徴と相手チームの特徴を知ることが大切であること。 <p>【0-6システムの特徴】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 相手よりも背が高いときに有効であるが、守りの厚みがないため、攻撃側のパスが継続しやすく、ロングシュートに弱いこと。 <p>【1-5システムの特徴】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 相手よりも機敏な動きができる時に有効なディフェンス方法で、サイドへのパスワークに弱いこと。 |

シ 球技「サッカー」

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | | |
|-----------------|---|---|--|--|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 | 4 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | B ゲーム (1) ボールゲーム及び鬼遊びについて、易しい遊び方を身に付け、みんなでゲームが楽しくできるようにする。 a ボールゲーム イ ボール蹴りゲーム ボールを蹴ったり、止めたりして楽しくゲームをする。 [ゲームの例] (ア) いろいろなボールで蹴ったり、止めたりしての蹴り合いや簡単なゲーム (イ) ボールを蹴っての的当てゲーム (ウ) 的当てゲームの発展したシュートゲーム (エ) ボールを蹴ってのベースボール | | b サッカー型ゲーム コート内で攻守入り交じってボールを主に足で扱い、簡単な技能を身に付けて、ゲームが楽しくできるようにする。 ア ドリブルやパスをつないで攻め、パスの方向に動いてゴールを守るようなゲームをする。 イ 空いているところへドリブルをしたり、思いきりシュートなしたりするなどの簡単な技能を身に付ける。 [ゲームの例] (ア) チームの人数や場を工夫したゲーム | |
| 目標とする ゲームの様相 | | いろいろなボールで的や止まっている人にねらって蹴ったり、止めたりしての蹴り合いのゲーム。 | 的当てゲームの発展したシュートゲームやボールを蹴ってのベースボール等や対人パスやボールの取り合いのゲーム。 | 1対1、2対2など少ない人数によるルールやコート工夫したミニゲームや1チーム7～6人によるミニゲーム。ボールの周囲に密集している状態からフリーの味方にパスをつないでシュートに結びつけられるようなゲーム。 | 1チーム5～6人によるルールを工夫したラインサッカー形式のゲーム。相手ゴール前にボールを蹴って走りこむ縦長のゲーム。 |
| 個人的技能 | 蹴る キック | 【ボールを蹴る】 ○蹴りたい方向にボールを蹴るためには、軸足の先をその方向に向けてボールの横に踏み込み、足のつま先や足の甲、足の内側でボールの中心を蹴ること。またボールを蹴る瞬間は、必ずボールを見ること。 | 【キックの基本】 ○足の甲で蹴るためには、蹴る足のつま先を下げ、足の甲をボールに当てること。 ○ボールを強く蹴って遠くに飛ばすためには、助走することが有効であること。 ○足の内側で蹴るためには、軸足のつま先を蹴る方向に向け、ボールのやや後方に踏み込むこと。また、蹴る足の足首を固定し、振り下ろすこと。 | 【足の内側のキック】 ○近くの人にパスを出すためには、ボールのやや後方に踏み込んで、足の内側をボールの中心に当てること。 【ディフェンスにつながる動き】 ○ボールを相手から奪うには、ボールをしっかり見ること。 | 【足の甲のキック】 ○ボールを速くに蹴ったりシュートしたりするためには、ボールの横に踏み込んで、足の指を下に向けて靴の結び目くらいの箇所をボールの中心に当てること。 |
| | ボール止め方 (ストップ ングやトラッ ピングに発展 する技) | 【ボールを止める】 ○ボールを止めるためには、かかとをつけてボールを抑えるように止めること。 | 【ゴロのボールを止める】 ○ゴロのボールを止めるには、足の内側でボールの勢いを止めることが有効であること。 | 【足の裏側で止める】 ○転がってくるボールを止めるためには、かかとを地面に付けるようにして足の裏でボールを止めること。 【足の内側で止める】 ○勢いよく転がってくるボールを止めるためには、足の内側でボールを止めること。 | 【空中のボールの処理】 ○空中のボールを処理するためには、手で落としても良いこと。 |
| | ドリブル | / | / | 【ドリブルの基本】 ○ドリブルでボールを前に運ぶためには、ボールの下半分を蹴って逆回転を加えながらボールを進めること。 ○効果的にボールを進めるためには、空いている所へドリブルして進むこと。 | 【ボールキープ】 ○ドリブルで相手にボールを捕られないようにするためには、ボールと相手との間に体を入れるようにすることが有効であること。 |
| | ディフェンス | / | 【ディフェンスにつながる動き】 ○ボールを相手から奪うには、ボールをしっかり見ること。 | 【ディフェンスの原則】 ○ディフェンスをするためには、相手とゴールの間に立つこと。 | 【インターセプトの基本】 ○相手のボールを奪うためには、軽く膝を曲げて重心を低くして、ボールをよく見ること。 |
| 集団的 技能 | オフェンス | / | / | 【ボールつなぎの基本】 ○ボールをつないでシュートに結び付けるためには、フリーの味方にパスを出すこと。 | 【アシストにつながる攻撃】 ○効果的にシュートに結び付けるためには、相手ゴール前のフリーの味方へのパスが有効であること。 |
| | ディフェンス | / | / | 【ディフェンスの基本】 ○相手の攻撃を防ぐためには、必ずボールをキープしている相手に対して、ボールを捕りに行くこと。 | 【チームディフェンス】 ○ボール保持者に対するディフェンス以外の者はゴール前に素早く戻り、相手にシュートを打ちにくくさせること。 |

| 項目 | | 校種・学年 | |
|-------------|--|--|--|
| | | 小 学 校 | |
| | | 5 年 | 6 年 |
| 学習指導要領（解説） | | <p>E ボール運動</p> <p>(1) チームに適した課題をもって次の運動を行い、その技能を見に付け、簡単な作戦を生かしてゲームができるようにする。</p> <p>イ サッカー</p> <p>攻守が入り交じって主に足を使って行うゲームの特性に応じて、チーム内の攻防の役割を分担し、パスやドリブルなどを使い、相手の守りをかかわって攻撃する技能や防御の仕方を身に付けてゲームをする。</p> <p>(ア) 攻守のポジションの動きを理解し、状況に応じてパスやドリブルなどを使ってボールを運びシュートする。また、相手の攻撃を阻止するためのいろいろな防御の仕方を身に付けてゲームをする。</p> <p>(イ) 状況に応じたパスやドリブル、シュートなどの技能を習得し、ボールを操作する。</p> <p>(ウ) ハンドリング、プッシングなどのいろいろなルールについて理解し、審判をする。</p> | |
| 目標とするゲームの様相 | | <p>攻めの場面では、主に短いパスやドリブルを使って相手のコートにボールを運び、シュートするゲーム。</p> <p>守りの場面では、ボールを持っている相手の進路やパスを出す方向をふさぐゲーム。</p> | <p>攻めの場面では、長いパスやドリブルを使って相手コートにボールを運びシュートをするゲーム。</p> <p>守りの場面では、複数で協力してボールを持っている相手の進路やパスを出す方向をふさぐゲーム。</p> |
| 個人的技能 | キック | <p>【ゲーム中のインサイドキック】</p> <p>○短く正確なパスやシュートを出すときは、軸足を深く踏み込んで足の内側（土踏まず側面付近）で蹴るインサイドキックが有効であること。</p> <p>【ゲーム中のインステップキック】</p> <p>○長くて力強いパスやシュートを打つときは、軸足を力強く踏み込んで足の甲で蹴るインステップキックが有効であること。</p> | <p>【ゲーム中のインフロントキック】</p> <p>○長く正確なパスを出すときは、軸足を軽く踏み込んで足の内側親指付け根付近で蹴るインフロントキックが有効であること。</p> <p>【ゲーム中のアウトサイドキック】</p> <p>○相手にコースを読まれないパスやシュートを出すときは、足の小指の付け根付近から上方の部分で足首を使ってノーステップで蹴るアウトサイドキックが有効であること。</p> |
| | ヘディング ※小学校段階では、必ず身に付ける内容ではないが、知識としては、身に付けておくべき内容として位置付けた。 | <p>【ヘディングの基本】</p> <p>○高いボールには、目を閉じないで額にボールを当ててパスやシュートをするヘディングが有効であること。</p> | <p>【ヘディングシュート】</p> <p>○ヘディングで強いボールでパスやシュートをするためには、上体の強く前に振ることが有効であること。</p> <p>○相手と競り合いながらのヘディングは、助走を十分にとったジャンプをし、最高打点で行うことが有効であること。</p> |
| | ストッピング トラッピング | <p>【トラッピング】</p> <p>○ボールを止めるためには、胸や腿、足などにボールを当てて勢いを止めるトラッピングが有効であること。</p> | <p>【ストッピング】</p> <p>○ボールを止めるためには、胸や腿、足などにボールがあたる瞬間にそれぞれの部位を引くようにして勢いを止めると同時に進もうとする方向にボールを送ることが有効であること。</p> |
| | ドリブル | <p>【局面打開のドリブル】</p> <p>○パスが出せない場合には、ボールの下半分を蹴りながら進むドリブルで空いている場所に動くことが有効であること。</p> | <p>【ドリブル中のフェイント】</p> <p>○ドリブルで相手をかかわすためには、スピードの緩急やフェイントが有効であること。</p> |
| | ディフェンス | <p>【ディフェンスの鉄則】</p> <p>○守るときのポジションのとり方は、マークする相手とゴールを、結ぶ線上で常にゴールを背にして守ることが原則であること。</p> <p>○相手のパスが予測できたら、その方向をふさぐこと。</p> | <p>【ディフェンスの位置取り】</p> <p>○ディフェンスの基本は、ボールとマークする相手をよく見て守ること。</p> |
| 集団的技能 | 基本的な ポジション取り | <p>【ポジション取りの基本】</p> <p>○全員で攻め全員で守るが、主に動く範囲を決めて、攻めたり守ったりするのが原則であること。</p> | <p>【チーム内のポジションの適性】</p> <p>○ポジションと役割（フォワードは攻め、バックは守りが中心になる）を理解し、チームのメンバーの技能や性格に応じたポジションや役割を決めることが有効であること。</p> |
| | オフENS | <p>【ワンツーリターン（壁パス）】</p> <p>○相手がボールをうばいにきたら、横にいる味方にパスし、相手の後ろにすばやく走りこんでリターンパスをもらうことが有効であること。</p> | <p>【オープン攻撃の基本】</p> <p>○パスはオープンスペースに出すことが原則であること。</p> <p>○ゴール前をしっかり守られているときは、タッチライン際や、コーナー付近にボールを回してからゴール前にパス（センタリング）をして、シュートに結びつけることが有効であること。</p> |
| | ディフェンス | <p>【複数でのディフェンスの基本】</p> <p>○相手チームのボールを奪うためには、パスコースを予想し、互いに声をかけ合うこと。</p> | <p>【ワンサイドカットの原則】</p> <p>○味方が相手のパスコースを一方に限定するためのポジション取り（ワンサイドカット）をして、複数で協力して効率的にボールを奪うことが有効であること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|-----------------|-----------|--|--|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>ア ゲーム： ゲームでは集団的スキルや個人的スキルの程度に応じて、チームの人数、ゲームの時間、コート幅の広さ、ルールの扱い等について工夫し、作戦を立ててゲームができるようにする。</p> <p>イ 集団的スキル： 集団的スキルについては、チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができる。</p> <p>ウ 個人的スキル： 個人的スキルについては、攻防の仕方との関連を図りながらゲーム、集団的スキルを組み立てることができるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | ○基本的なキックやボールコントロールによりパスやドリブルを使ったミニゲーム。 | ○ボールキープや連携プレーを身に付けたゲーム。 | ○チームの仲間と協力して、相手の攻防に応じた作戦によって展開されるゲーム。 |
| 個人的 技能 | パス 受け方 | <p>【パスの基本】</p> <p>○必ず名前を呼んでボールをパスすること。</p> <p>【走りながらのパスの受け方】</p> <p>○走りながらパスを受けるためには、手のジェスチャーや声を出して、自分の位置より前にパスを出してもらうこと。</p> | <p>【主に速攻につながるパス】</p> <p>○味方の移動地点を予測してスペースにボールを蹴ること。</p> <p>【主に長いパスの受け方】</p> <p>○ボールの到達点をすばやく予測し、ボールを見失わないようにして走り、ボールを受けること</p> | <p>【センタリング】</p> <p>○サイドから、高いセンタリングを上げるときは、走る方向に対して直角に踏み込んだインフロントキックが有効であること。</p> <p>【トラッピング】</p> <p>○ボールのはね際を抑えるには、ウェッジボールコントロールが有効であること。</p> |
| | ドリブル | <p>【インサイド・アウトサイドのドリブル】</p> <p>○ドリブルするときは、顔を上げて視野を広くすること。</p> | <p>【スクリーニング】</p> <p>○防御者に詰め寄せられたときは、相手から遠い方の足でボールをキープし、ボールと相手の間に体を入れること。</p> | <p>【ラン・ウィズ・ザ・ボール】</p> <p>スピードに乗ってドリブルするためには、イン（アウト）サイドでボールをコントロールし前方へ押し出して、ボールに向かって走ること</p> |
| | シュート | <p>【インサイドキックでのシュート】</p> <p>○確実にゴールするためには、ゴールのコーナーをインサイドキックで確実にねらうこと。</p> <p>【トゥキック】</p> <p>○蹴る方向が相手にわかりにくいシュートをするためには、つま先で蹴るトゥキックが有効であること。</p> | <p>【インステップキック】</p> <p>○ボールを浮かさない強いシュートを打つためには、ボールの横に軸足を置きひざをかぶせるように打つインステップキックが有効であること。</p> <p>【インフロントキック】</p> <p>○ゴールの上コーナーをねらったシュートには、インフロントキックが有効であること。</p> | <p>【ヘディング】</p> <p>○空中に上がったセンタリングをシュートするためには、落下点を予測して助走をとったジャンピングヘッドが有効であること。また、しっかりと目を開けてボールを見てあごを引いてヒットすること。インパクト後は、あごを押し出すようにすること。</p> |
| | その他 | <p>【ボールリフティング】</p> <p>○ボール操作に慣れるには、ボールリフティングが有効であること。</p> <p>【スローイング】</p> <p>○スローイングでは、上半身の反りを利用することが有効であること。</p> | <p>【ゴールキーピング】</p> <p>○ボールが手をすり抜けたときのために、両足で第2の壁をつくること</p> | <p>【高いボールに対するゴールキーピング】</p> <p>○高いボールを処理するためには、ボールのやや下側を、はじくことが有効であること。</p> |
| 集団的 技能 | オフェンス | <p>【ワンツーリターン】</p> <p>○細かいパスをつないで攻撃するためには、ディフェンスを引きつけてパスしたらすかさずダッシュしてボールをうける壁パス（ワンツーリターン）が有効であること。</p> <p>○ボールをどこで欲しいか、いつ欲しいか、味方に確実に伝えること。</p> <p>○パスを出したら、次のパスを受けられる位置に移動すること。</p> | <p>【スルーパスでの突破】</p> <p>○2人の防御者が横一直線に並んで、守備の厚みがなくなっている状態のときには、背後に味方を走らせて、2人の間を通すスルーパスが有効なこと。</p> | <p>【オーバーラップからのオープン攻撃】</p> <p>○オープン攻撃を仕掛けるためには、サポートの動きでいったん後ろに下がることでできたスペースを利用して、走りこむことが有効であること。</p> <p>【セットプレーからの攻撃】</p> <p>○コーナーキックでは、ニアポストとファーポストを使い分けすること。</p> <p>○攻撃側はシュートを打てる場所を空けておき、走りこんでシュートすること。</p> |
| | ディフェンス | <p>【ゴールが近いときのディフェンス】</p> <p>○ゴールが近いときは、シュートコースを確実に消すことを考えてプレッシャーをかけること。（間合いを詰める。）</p> <p>【カバーリング】</p> <p>○味方が抜かれても、すぐカバーできる位置取りをすること。</p> | <p>【ゴールが遠いときのディフェンス】</p> <p>○ゴールが遠いときは、半身の体勢でスペースの狭い方に追い込むこと。</p> <p>【ワンサイドカット】</p> <p>○また、攻撃側のパスコースを1つさえぎって（ワンサイドカット）仲間と協力してボールを奪うことが有効であること。</p> | <p>【マンツーマンディフェンス】</p> <p>○確実に相手の攻撃を防御するためには、マークする相手を決めて忠実にディフェンスすること。</p> <p>【ゾーンディフェンス】</p> <p>○効率的にディフェンスするためには、自分の担当する地域を守り攻撃者が他の地域に移動したら、その地域の防御者にマークを受け渡すこと。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|----------------|----------------------|--|--|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | 相手との攻防の中で手を用いずにボールを運び、ゴールにシュートして得点することを競うゴール型のゲームの特性を理解し、既習の集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。 | | |
| 目標とするゲームの様相 | | ○「団子状態」のゲームから相手ゴール前へのキックによる「縦長」のゲームへ。 ○「縦長」のゲームから攻撃方向を変えるパスが出現する「縦横に広がった」ゲームへ。 | ○パスが長距離になり横パスが出現し、選手が縦横に分散した「縦横に広がる」ゲームから偶発的にできた「空いているスペースを使う」ゲームへ。 | ○「空いているスペースを使う」ゲームから「つくったスペースを使う」ゲームへ |
| 個人的技能 | パス パスの受け方 シュート | 【ルックアラウンド】 ○ボールをもらう前に周囲の状況を確認しておくこと。 【トラッピング・ストッピング】 ○ボールが来た方向と違う方向にボールを止めること。 【インステップキック】 ○中距離のパスやシュートを打つためには、膝から下でバックスイングをとって蹴るインステップキックが有効であること。 ○ボールを浮かしたいときには、ボールの手前に、低いボールを蹴りたいときにはボールの横に踏み込むこと。 | 【スルーパス】 ○効果的なスルーパスを出すためには、パスを出したい方向と反対に動きながら、相手の間を通すことが有効であること。 ○素早くフリーなスペースにパスを出すためには、ワンタッチパスが有効であること。 ○グラウンダーのダイレクトパスをするためには、ボールの中心を蹴ること。 | 【インフロントキック】 ○センタリングやフリーキックを行うためには、インフロントキックが有効であること。 ○インフロントキックを行うためには、蹴る方向の斜め後ろからボールに入ること。 ○ボールにカーブをかけるには、ボールの中心のやや外側から巻き込むような形で蹴ること。 【ノートラップシュート】 ○シュートを決めるためには、ボールを止めないでボールを打つことが有効であること。 |
| | ドリブル | 【ドリブル】 ○ボールばかりを見ずに顔を上げてドリブルすること。10m先を見て足元のボールは視野にはいること。 ○相手を抜くためには、直線的にばかりでなく左右に動かすと相手に隙ができて効果的なこと。 | | 【ボレーシュート】 ○浮いているボールを蹴るためには、上体を倒し、腿から上げようとせず、膝から上げようとする。 【ヘディングシュート】 ○ヘディングシュートをするためには、膝から下の蹴りをうまく使うこと、腕をうまく使って上体を反らすこと。 |
| | その他 | 【スクリーニング】 ○相手を抜くときやボールをとられないようにするとき、ショルダーチャージをされたときは、ボールと相手の間に自分の体を入れてボールを隠して、相手より遠い足でキープすること。 | 【フェイント】 ○ドリブル時に相手を抜くためには、進みたい方向と反対に体重移動してから、切り返すフェイントが有効であること。 【アウトサイドキック】 ○壁パスや競り合い時のパスには、バックスイングは小さくし、つま先が内側を向くようにして蹴る、アウトサイドキックが有効であること。 | |
| 集団的技能 | オフENS | 【効果的なパスの目安】 ○フィールドの横幅一杯に使うパスを出すためには、相手コートのコーナーフラッグを目安にすること。 | 【ドリブル】 ○空いているスペースを有効に使うテンポ良く攻撃するためには、ドリブルを多用しないこと。 【オーバーランナー】 ○サポートを早くして、局面で2対1の状況をつくってディフェンスラインを突破すること。 【パス&ゴー】 ○パスを効果的につないでシュートにつなげるためには、パスを出したら位置を考えながらサポートにはいること。 | 【メイクスペース】 ○意図的にスペースをつくって味方を走らせて効果的な攻撃をするためには、相手を引きつけるように動いたり、ドリブルしたりすること。 【スイッチプレイ】 ○ドリブラーの作ったスペースを生かすためには、相手守備およびドリブラーとすれ違う時にボールをもらうことが有効であること。 【クロスオーバープレイ】 ○相手守備の最終ラインを突破するためには、相手守備の死角であるボール保持者の後方からまわりこんでパスを受けて攻撃に参加することが有効であること。 【オーバーラップ】 ○スペースを生かしてサイドからの攻撃を行うためには、後方からの攻撃参加が有効であること。 |
| | ディフェNS | 【マーク3原則】 ○自分のゴールと自分のマーカーを結んだ仮線上に立つこと。 ○ボールとマーカーの両方を同一視野に入れること。 ○マーカーにボールが出されたらチャックにいける間合いをとること。 【クリア】 ○相手の攻撃を断ち、守備の体制を整える時間をつくるためには、外へ、遠く、高くボールをけり出すこと。 ○ゴール前を横切るクリアやパス、ゴール前での不用意なドリブルはしないようにすること。 | 【オーバーランナー】 ○仲間と協力して、ディフェンスをするためには、サポートを早くして、局面で2対1の状況をつくるのが有効であること。 【サンドウィッチ】 ○2人で協力して相手をタッチライン側に追い込むためには、後ろの者が前の者に指示を出して守ること。 【攻守の切り替え】 ○攻守の切り替えを早くし、攻撃はできるだけ早くシュートへ、守備はできるだけ攻撃を遅らせるようにすること。 | 【オフサイドトラップ】 ○スペースを活用した攻撃に対しては、相手の飛び出しのタイミングを計りながらディフェンスの最終ラインを押し上げてオフサイドを誘うことが有効であること。 |

ス 球技「ラグビー」

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|---------------------|----------------------------|--|--|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>エ ラグビー</p> <p>ラグビーでは、相手との攻防の中で手や足でボールを操作しながら運び、トライやゴールを得点することを競うゴール型のゲームの特性を理解し、集団的・個人的技能の段階に応じて、チームの人数、ゲームの時間、コート広さ、ルールの扱い等を工夫して作戦を立て、ゲームができるようにする。また、特にラグビーでは接触プレーが多いことから、安全面に十分留意する。</p> <p>集団的・個人的技能としては、スクラム、ラインアウト、ラック、モール、パスやキックによる連携プレー等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。</p> <p>個人的技能としては、ハンドリング、キッキング、ランニング、コンタクト、タックルなどを身に付けるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの 様相 | | <p>少人数制 (9～10名) の対戦とし、攻めの場面では、ステップやパスを有効に使い、トライを取りに行く。守りの場面では、自分の正面の相手がボールを持った時こすばやくタグやタッチ又はホルドをし、相手の攻撃を防御する。</p> | <p>少人数制 (10～12名) の対戦とし、フォワードとバックスの役割を明確にする。攻めの場面では、スクラム、ラインアウトから得たボールをパス、キックを利用して、有効に使い、トライを取りに行く。守りの場面では、複数で協力し、相手の進路を防ぐとともに、モール、ラックでの攻防を楽しむ。</p> | <p>12～15名の対戦とし、戦う相手や戦況の変化を理解した試合を行う。攻撃の場面では、相手に応じたサインプレーやキックを有効に使い、トライを取りに行く。守りの場面では、相手の攻撃に対応した1対1のディフェンスとカバーリングを行い、相手の攻撃を防御する。</p> |
| 個人的 技能 | ハンド リング | <p>【ストレートパス】</p> <p>○ボールを両手で持ち、軽く手首を使いながら両手でスイングして投げる。</p> <p>【レシーブ】</p> <p>○相手に両手を差しのめをつくり、レシーブすること。</p> | <p>【スピニングパス】</p> <p>○回転をつける側の手首を、腕を振り出しながら返していくタイミングをえる。</p> <p>【レシーブ】</p> <p>○ゴールラインに向かってボールをレシーブすること。</p> | <p>【ピッキング・アップ】</p> <p>○両膝を曲げ、ボールをまたぎながらすくい上げるようにすること。</p> |
| | キック ング | / | <p>【ロングキック】</p> <p>○ボールを足首に合うように落とし、軸足に体重を乗せながらけり足を大きく振り上げ、顔の位置までフォロースルーすること。</p> | <p>【ハイバントキック】</p> <p>○ボールをつま先を引き上げ固定した足首に合うように落とし、インソートの瞬間に足首を上げるようにすること。</p> <p>○ゲームの中で状況に応じて、狙った場所にキックすること。</p> |
| | ラン ニング | <p>【基本動作】</p> <p>○常にパスできる状態でランニングするためには、両手でボールを保持し、ランニングすること。</p> | <p>【チェンジオブペース】</p> <p>○相手のディフェンスをかきためた場合は、スピードの変化を利用すること。</p> | <p>【基本動作】</p> <p>○横流ししないようにパスするためには、ゴールラインに垂直になるようにランニングすること。</p> <p>【ステップ】</p> <p>○相手のディフェンスをかきためた場合は、ステップを利用すること。</p> |
| | コン タ ク ト | / | <p>【基本動作】</p> <p>○接触する際ボールを保持し続けるためには、こまめな低い姿勢で頭を下げないように注意し、相手と接している肩と逆方向にボールをキープすること。</p> | |
| | タ ク ル | <p>【基本動作】</p> <p>○相手の動きにすばやく反応するためには、相手の腰から目を放さないようにすること。</p> <p>【タグによるサイドタックル】</p> <p>○相手のランニングコースの横方向から入り、相手と接触する瞬間に片手で腰のタグをとること。又は両手でホルドすること。</p> | <p>【ノンコンテストによるサイドタックル】</p> <p>○相手のランニングコースの横方向から入り、腰を落とした低い姿勢から、相手と接触する瞬間に両手でホルド又はタックルすること。</p> <p>【ダウンボール】</p> <p>○タックル又はホルドされた際には、徐々に姿勢を低くしていき、背中が進行方向とできるだけ直角になるように倒れ、味方サイドにバウンドしないようにダウンボールすること。</p> | <p>【サイドタックル】</p> <p>○相手のランニングコースの横方向から入り、腰を落とした低い姿勢から、相手と接触する瞬間に相手の膝の上あたりを両手で強くホルドし、相手の動きを止めタックルすること。</p> |
| 集団 的 技 能 | スク ラ ム | <p>【2-1 又は3-1】</p> <p>○スクラムは段階的な指導が必要なことからハンドスクラムを基本とすること。</p> <p>○相手に体を預けることなく左足を前に出し、自分で体を支えるようにすること。</p> <p>【フッキング】</p> <p>○フッカーはスクラムマーフとタイミングを合わせ、ボールの入りと同時に右足を直線的に出し、ボールを引きずるようにして引き込むこと。</p> | <p>【3-2 又は3-2-1】</p> <p>○味方とバインディングし、体を密着させた状態から、背中を丸めることなく相手と組むようにすること。</p> | <p>【3-4-1】</p> <p>○味方とバインディングし、8人が体を密着させた状態から、背中を丸めることなく相手と組むようにすること。</p> |
| | ラ イ ン ア ウ ト | <p>【2メン】</p> <p>○スローワーはキャッチャーの取りやすい高さで速度で真っ直ぐにスローすること。</p> <p>○キャッチャーはタイミングを合わせ、両手でボールを保持すること。</p> | <p>【4メン】</p> <p>○キャッチャーはタイミングを合わせ、両手でボールを保持すると同時にサイドのプレーヤーはキャッチャーの両サイドに着き、安定したボールが出せるようにすること。</p> | <p>【オールメン】</p> <p>○キャッチャーはスローワーとタイミングを合わせ、ラインに並んでいる味方のサポートを利用して高くジャンプし、両手でボールを保持すること。</p> |
| | ラ ッ ク | / | <p>【サポート】</p> <p>○サポートプレーヤーは、他のサポーターと低い姿勢でバインドし、倒れている味方プレーヤーをまたぐようにすること。</p> | |
| | モ ー ル | <p>【ボール保持者の動き】</p> <p>○低い姿勢で相手プレーヤーからできるだけボールを離すようにすること。</p> <p>【ディフェンス】</p> <p>○味方とバインドし、低い姿勢で相手のドライブを食い止めるようにすること。</p> | <p>【サポート】</p> <p>○ボール保持者の両サイドに低い姿勢で接し、相手にボールを取られないようにすること。</p> | |

セ 球技「バレーボール」

| 校種・学年 項目 | | 小学校 | | |
|-----------------|------------|---|---|---|
| | | 4年 | 5年 | 6年 |
| 学習指導要領 (解説) | | B ゲーム (1) バスケットボール型ゲーム、サッカー型ゲーム及びベースボール型ゲームについて、友達と規則を工夫し、簡単な技能を身に付け、ゲームが楽しくできるようにする。 3年 内容の取り扱い (2) 内容の「Bゲーム」の(1)については、地域や学校の実態に応じてバレーボール型ゲームなどその他の運動を加えて指導することができる。 | E ボール運動 ウ ソフトバレーボール ネットをはさんで攻撃を組み立て、または防御を工夫してボールを打ち合うゲームの特性に応じて、防御から攻撃への連携プレーを生かしたゲームをする。なお、ボールは軽くてやわらかいものを使用する。 (ア) 各ポジションの動きを理解し、両手や片手でボールを相手コートに落としたり、状況に応じて操作したりする。 (イ) ホールディングやネットタッチなどのルールを理解し、審判をする。 | |
| 目標とする ゲームの様相 | | ○軽いボール(風船→ソフトバレーボール等)で、基本的なボール操作(ボールをはじく、打つ等)ができるゲーム。 ○円陣や向かい合わせ(2~4人程度)でボールをつなぐことができるゲーム。 | ○相手から返ってくるボールをはじいて、味方につながるができるゲーム。 ○ルール(ワンバウンド可、ダブルコンタクト可、3回以上のコンタクト可等)の工夫をして、ネットをはさんだ2対2、3対3、4対4程度のバスゲームができるゲーム。 | ○相手から返ってくるボールを味方につなぎ(防御)、片手や両手で強いボールを相手に返す(攻撃)ことができるゲーム。 ○防御と攻撃の区別がつくようなゲーム。 |
| 個人的技能 | パス レシーブ | 【パス】 ○手のひら、手首、腕など体の一部を使って、ボールをはじいて上にあげること。 | 【オーバーハンドパス】 ○両手の親指と人差し指で三角形を作り、指を軽く開いて額の前で構え、ボールをよく引きつけてパスすること。 【アンダーハンドパス】 ○ひじを伸ばし、両腕の上面を平らにして組み、ボールを捕球したときに両腕が離れないようにすること。 | 【サーブレシーブ】 ○セッターの方向にからだを向け、低い姿勢でボールをはじくこと。 【スパイクレシーブ】 ○腕を伸ばして脇の下から両膝の間でボールを受けること。 |
| | トス | / | / | 【直上トス】 ○両手の親指と人差し指で三角形を作り、指を軽く開いて額の前で構え、ボールをよく引きつけてから直上に上げること。 |
| | スパイク | 【パスアタック】 ○手首、ひじのバネを使い、相手コートに向かって突き出すようにボールを押し出すこと。 | 【片手スパイク】 ○ボールを見ながら、手のひらにボールをのせるようにしてヒットし、相手のコートに打ち返すこと。 | 【スタンディングジャンプスパイク】 ○両足で強くジャンプして肩より高くボールが見える位置でヒットすること。 |
| | サービス | / | 【アンダーハンドサーブ】 ○相手コートに向いて、腕をまっすぐ出し、1. 2のタイミングで手首より少し手のひら側(親指のつけねあたり)で打つこと。 | |
| 集団的技能 | | 【カバーリング】 ○ラリー中、ボールが行く方向に体をむけて、常にカバーできる姿勢をとること。 | 【ポジショニング】 ○コート of 広さや人数に合わせて守る位置を決めること。 【次のプレーへの準備】 ○決められた回数で返球できるようにするため、ボールに触れていない時に次のプレーができる準備をすること。 | 【連携プレー】 ○防御のフォーメーションから、攻撃につなげるためのポジションに移動し、攻撃につなげること。 |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|-----------------|---|---|--|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>ア ゲーム</p> <p>ゲームでは、集団的技能や個人的技能の程度に応じて、チームの人数、コートの高さ、ネットの高さ、ネットの扱い等について工夫し、作戦をたててゲームができるようにする。</p> <p>したがって、今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的技能や個人的技能の高まりと関連を図りながら、味方同士が協力し作戦を立てて相手のチームに対応したゲームができるようにする。</p> <p>ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解して的確な行方や公正な判定ができるようにするとともに実際の場面に応じてゲームの組み合わせや記録などが円滑に行えるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | <p>基本的なプレーを身に付け、ラリーが展開されるゲーム。</p> <p>味方にボールをつなぎ、相手コートにボールをかえすゲーム。</p> | <p>パス・サーブ・スパイク・ブロックなどの基本的な技能を身に付け、パターン化した攻防が展開されるゲーム。</p> | <p>ボールの飛んでくる方向を予測して動くことやボールをコントロールし返球しながら、防御と攻撃のフォーメーションの切り替えができ、正規のルールで行うゲーム。</p> |
| 個人的 技能 | パス レシーブ | <p>【オーバーハンドパス】</p> <p>○山なりのボールをあげるためには、額のところでボールをキャッチすること。</p> <p>○手のひらで作った三角形からボールをにらみ、額の位置でボールをキャッチした状態から柔らかくボールを出すこと。</p> <p>【アンダーハンドパス】</p> <p>○ボールの勢いを強めないように肘をのばしてあてること。</p> <p>【構え】</p> <p>○軽くひざを曲げてボールの落下点に素早く動けるように構えていること。</p> <p>○オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの判断を早くし、ボールをはじめとばさないようにするため、手は目線の高さで構えること。</p> | <p>【オーバーハンドパス】</p> <p>○3段攻撃につなげるためには、ねらったところに返球するために、あげたい方向に手のひらを向けてボールをおくこと。</p> <p>○柔らかいボールを返球するためには、早くボールの落下点に入り、ひざのバネをつかってボールを送ること。</p> <p>【アンダーハンドパス】</p> <p>○3段攻撃につなげるためには、ねらったところに返球するため、あげたいところにひじを向けてボールをはじくこと。</p> <p>【サーブレシーブ】</p> <p>○セッターの方向にからだを向け、低い姿勢でボールをはじくこと。</p> | <p>【スパイクレシーブ】</p> <p>○構えた状態から、サイドステップやクロスステップをつかってボールの正面に入り、腕を伸ばして脇の下から両膝の間でボールを受けること。</p> |
| | トス | <p>【頭上トス】</p> <p>○額から柔らかいボールを1～2m くらいの高さに出すためには、額の所でキャッチ後、膝の曲げ伸ばしの力でトスを上げるようにすること。</p> | <p>【セミトス】</p> <p>○ボールの落下点に早く入り、額のところでキャッチ後、あげたい方向に手のひらを向けてボールを出すこと。</p> | <p>【オープントス】</p> <p>○目標とする場所にへそ（胸）を向け、全身を使ってボールを送り出し、山なりの高いトスを上げるようにすること。</p> |
| | スパイク ブロック | <p>【片手スパイク】</p> <p>○片手でスパイクを打つためには、ボールを見ながら、手のひらにボールをのせるようにしてヒットし、相手のコートに打ち返すこと。</p> | <p>【スタンディングジャンプスパイク】</p> <p>○ジャンプして肩より高くボールが見える位置でヒットすること。</p> <p>【マンツーマンブロック】</p> <p>○ボールの正面でまっすぐ跳び、見える位置に両手を出すこと。</p> <p>ボールをキャッチするのと同じタイミングでジャンプし、手のひらではたきおとすようにブロックすること。</p> | <p>【助走スパイク】</p> <p>○助走からトスに合わせて最後の1歩を大きく踏み込み、手の振り（バックスイング）を利用して、ジャンプすること。</p> <p>○肘を高くあげ、肩、手首の力を抜き、スナップをきかせながら打つこと。</p> |
| | サービス | <p>【アンダーサーブ】</p> <p>○ネットに正対し、体重移動をさせながら、サイドラインと平行に肩を軸にスイングすること。</p> <p>○トスは低くあげ、1. 2のタイミングで体重を前足に移動させながらボールの芯を打つこと。</p> | <p>【フローターサーブ】</p> <p>○腕は前から振り上げ、一歩踏み出すと同時にスイングし、ボールに体重をのせながら打つこと。</p> | |
| 集団的 技能 | <p>【カバーリング】</p> <p>○味方にボールをつなぐためには、ラリー中、ボールが行く方向に体をむけて、常にカバーできる姿勢をとること。</p> | <p>【サーブレシーブフォーメーション】</p> <p>○セッターに返球し、攻撃につなげるためには、セッターを固定した1-5のWフォーメーション（前後が重ならないような位置）をとり、セッターの方に体を向け構えること。</p> <p>【セッターの位置取り】</p> <p>○1本目のレシーブをトスにつなげ、パターン化した攻撃ができるようにするために、サーブレシーブ時は、ネットと平行した状態で立ち、ネットと平行した方向にトスをあげること。</p> | <p>【攻防の中でのフォーメーション】</p> <p>○防御から攻撃につなげるためには、ブロックを跳び終わった後すぐにスパイクが打てる位置に移動すること。</p> | |

| 校種・学年 項目 | 高等学校 | | | |
|---------------------|--|--|--|---|
| | 1年 | 2年 | 3年 | |
| 一 学習指導要領 (解説) | E 球技 オ バレーボール バレーボールでは、ネットをはさんでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、防御から攻撃への連携を生かしたゲームができるようにする。 | | | |
| 目標とする ゲームの様相 | ブロック、レシーブ、トス、スパイク等、ボールの動きに合わせてポジションごとの動きができるゲーム。 | 各ポジションの動きが連動し、パターン化した動きで、強い攻撃ができるゲーム。 | 三段攻撃や二段攻撃、時間差攻撃など、チームとして組織だった攻撃ができ、それに対応した防御が展開されるゲーム | |
| 集団的 技能 | パス | 【オーバーハンドパス】 ○膝を曲げた姿勢から額の上方でボールをキャッチし、指ではじくと同時に膝と肘のためを利用して目的方向に弾くこと。 【アンダーハンドパス】 ○膝を曲げた姿勢から肘を伸ばし、腕を振らずに両手の手首と肘の中間でボールをヒットすること。 | | |
| | レシーブ | 【ゆるいボールへの対応】 ○ボールの落下地点にすばやく移動し、狙った場所に体を向け、腕を振らず、膝の力を利用してボールを送り出すこと。 | 【強いボールへの対応】 ○ボールの来る方向に体を向け、膝を曲げた姿勢からボールを正面で受けるようにすること。 | |
| | トス | 【オープントス】 ○目標とする場所に体を向け、右足を前に出し、左足の力を利用して高いトスを上げるようにすること。 | 【バックトス】 ○落下地点の真下に移動し、額からやや上方でトスを上げるようにすること。 | 【速攻トス】 ○アタッカーの最高地点を目標に肘をあまり伸ばさず、指先でトスを上げるようにすること。 |
| | スパイク | 【オープンスパイク】 ○助走からトスに合わせて最後の1歩を大きく踏み込み、最高点でボールをヒットすること。 | 【コースを打ち分けたスパイク】 ○狙ったコースに体が向くようにジャンプし、ボールの中心を真っ直ぐヒットすること。 | 【速攻スパイク】 ○セッターの間隔に注意ながら、トスが上がる同時にジャンプし、ボールをヒットすること。 |
| | ブロック | 【基本動作】 ○相手の正面に立ち、相手と同じタイミングでジャンプし、自分の手を見るようにしてブロックすること。 | 【手の動き】 ○自分の手が見える位置で、両手でボールをつかむようなイメージで下に叩き落とすこと。 | 【移動方法】 ○自分の正面以外の場所にトスが上がった場合、体はネットに正対したまま、サイドステップ又はクロスステップで移動し、味方と合わせてジャンプすること。 |
| | サービス | 【基本動作】 ○ボールの中心をヒットするためには、ヒットする直前までボールを保持し、ヒットポイントを安定させること。 | 【コースを打ち分けたサーブ】 ○狙ったコースに体が向くようにし、ボールの中心を真っ直ぐヒットすること。 | 【回転を変えたサーブ】 ○無回転のサーブを打つためには、ボールの中心を押すようにヒットすること。 ○ドライブサーブを打つためには、ボールのやや下部から上部へこすり上げるようにしてヒットすること。 |
| | フォーメーション | 【サーブレシーブ】 ○3段攻撃につなげるためには、1-5型を基本とし、守る範囲を特定し、全員がセッターの方に体を向け、構えるようにすること。 【サーブレシーブからの攻撃】 ○オープン攻撃を行うためには、ローテーション通りのポジションでの攻撃を基本とすること。 | 【守備】 ○相手の攻撃に応じて守備の隊形をとるためには、1対1のブロックを基本とし、5人が全員攻撃者の方向に体を向け、様々な攻撃に対応できるようにすること。 【ラリー中の攻撃】 ○オープン攻撃を行うためには、ポジションを決め、相手コートにボールが移動したと同時にポジションの入れ替わりすること。 | 【様々な攻撃】 ○各種の攻撃を自由にゲームにいかすためには、ポジションを決め、相手コートにボールが移動したと同時にポジションを入れ替わり、速攻、オープン又はそれらを合わせた時間差攻撃を行うこと。 |

ソ 球技「テニス（ソフトテニス）」

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | |
|-------------------|--------------------|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技 (1) チームの課題や自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>ア テニス ○ゲーム ゲームでは、個人的技能の程度に応じて、コートの広さ、ルールの扱い等について工夫し、ストローク主体の攻防を中心としたゲームができるようにする。さらに、個人的技能の高まりに応じて、ボレー、スマッシュなどを含むゲームの攻防ができるようにする。ダブルスのゲームについても、技能の程度に応じて取り扱うとともに、パートナーとの連携についても工夫をすることができるようになる。</p> <p>ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解して的確な行い方や公正な判定ができるようにするとともに、実際の場面に応じてゲームの組み合わせや記録などが円滑に行えるようにする。</p> <p>○個人的技能 個人的技能については、ストロークの練習を重視しながら、ある程度ラリーを続けることができるようにする。</p> | | |
| 目標とするゲーム(打ち合い)の様相 | | 個人の能力にあった距離で、お互いに、一定のリズムで、グラウンドストロークでラリーを続けるゲーム。 | 個人の能力に合った広さのコートで、グラウンドストロークとボレーを使ってラリーを続けるゲーム。 | 個人の能力にあった広さのコートでの簡単なゲーム。 |
| 個人的技能 | グラウンドストローク レシーブ | <p>【フォアハンドストローク (アンダー)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○上体をひねって、バックスイングをしながら利き手側の軸足を定めること。 ○安定したボールを打つためには、曲げた脚の膝の高さでとらえること。 ○ドライブを与えるためには、ラケット面を少しふせて斜め上に振り抜くこと。 <p>【バックハンドストローク (サイドストローク)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体を横向きにし、上体を大きく捻ってバックスイングをすること。 ○安定したボールを打つためには、足を斜め前方に踏み込み、利き手側の足の横より、40～50cm前方の腰の高さで打つこと。 | | <p>【フォアハンドストローク (サイドストローク)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スイングを平行にして、ボールを腰の高さでとらえて打つこと。 ○アンダー打法に比べ、前傾し、前の打点で打つこと。 <p>【サーブプレシープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○振り遅れないためには、相手が打った瞬間に、ボールの来る側へ体を向けると同時に小さくテイクバックをすること。 |
| | ボレー スマッシュ | <p>【フォアハンドボレー・スタンダード】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボールを捕らえるには、ラケットヘッドを手首より上に上げ、利き手側の脚を軸に小さなバックスイングをとること。 ○返球を安定させるには、利き手と逆の脚をしっかりと踏み出し、曲げた肘を伸ばしていく感じでコンパクトに打つこと。 <p>【バックハンドボレー・スタンダード】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボールを捕らえるには、ラケットヘッドを手首より上に上げ、利き手と逆の脚を軸に小さなバックスイングをとること。 ○返球を安定させるには、両手で布を引き裂く感じで、スイングをすること。 | | <p>【ハイボレー・フォア、バック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○フォアは利き手側の脚、バックは逆脚を軸に高めのバックスイングをとること。 ○ボールを捕らえるには、高く、前方の打点でインパクトすること。 <p>【スマッシュ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○打球をしっかりと捕らえるためには、横向きになり、落下地点を予測すること。ラケットをかつぐようにして利き手の肘を90度位に構えること。 ○逆手を高くあげること。 ○利き手側の肩の前方でボールを捕らえ、手首を柔らかく使うこと。 |
| | サーブ | <p>【アンダーハンドサービス・ワンバウンド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○横向きになり、下から上へゆっくりと打ち上げること。 ○利き手と逆のつま先の横辺りを打点とすること。 | <p>【アンダーハンドサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○確実に打つためには、トスを小さくし、ボールを最後まで見ること。 | <p>【プッシュサービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ラケットを肩の上に担ぎ、押し出すようにして打つこと。頭や前方でボールをとらえる際に、ラケット面を打つ方向にあわせること。 |
| | グリップ | <p>【ウエスタングリップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地面にラケットを置いて上から握るようにすること。 | | |
| | 構え方 | <p>【安定した構え】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○足を肩幅が開いて、膝を少し曲げること。足の指の付け根あたりに軽く体重を乗せること。ラケットは体の中心で両手で軽く持つこと。 | | |
| にかかわる技能 | | | <p>【カバーリング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前後のスペースをお互いがカバーし合いながら、ラリーをすること。 | |

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|-----------------------|---|---|--|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | E 球技 (1) チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。 カ テニス ○ゲーム テニスでは、ネットをはさんでラケットでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の技能を利用して、相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。 ダブルスにかかわる技能としては、コンビネーションプレーなどのパートナーとの連携等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。 個人技能としては、グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ、ロビング、サービス、レシーブなどを身に付けるようにする。 | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | サービスから始まりラリーが続くゲーム。 | 相手の返球に応じて、ボレーやスマッシュを打ってラリーを続けるゲーム。 | 正規のルールでのゲーム。ラリーの中で相手を動かすストロークとロビングを使うゲーム。 |
| 個 人 的 技 能 | グラウンド ストローク | 【バックハンドストローク (アンダー)】 ○体を横向きにし、利き手側の足を前方に踏み込んでバックスイングをすること。 ○安定したボールを打つためには、肘を中心に、前腕をひねりながら、ラケット面を打つ方向にあわせ、打点をフォアハンドよりも前寄りにする。こと。 ○ボールにドライブを与えるためには、肘を伸ばし、上方に振り抜くこと。 | | 【トップストローク (フォア)】 ○より攻撃的な返球のためには、早めにボールに近づき、高く大きなバックスイングから、ボールを肩の高さ且つ前方でとらえること。 【トップストローク (バック)】 ○より攻撃的な返球のためには、早めにボールに近づき、腰の回転を先行させて、高く且つ十分前方で打つこと。 |
| | ボレー | 【ローボレー (フォア)】 ○ボールを捕らえるには、低めで小さなバックスイングをとること。 ○少し上向きの面でインパクトし、面をかぶせずに、大き目のフォロースルーをとること。 | 【ローボレー (バック)】 ○ボールを捕らえるには、低めで小さなバックスイングをとること。 ○返球のためには、少し上向きの面でインパクトし、面をかぶせずに、丁寧にフォロースルーをとること。 | 【ボレー】 ○相手から遠くに、ワンバウンド後はボールが逃げていくように打つこと。 |
| | スマッシュ | | 【スマッシュ】 ○効果的なスマッシュを打つためには、なるべく高い打点でインパクトをし、ラケットを止めずに振り抜くこと。(グリップはウエスタン・イースタンのどちらでもよいこと) | |
| | サービス | 【ショルダーカットサービス】 ○イースタングリップで、短めに持つこと。 ○回転を与えるためには、曲げた肘を手首を伸ばしながら下からカットするように打つこと。 | 【フラットサービス】 ○ボールをとらえるためには、打球方向に対し利き手側の足、肩を引くこと。ラケット面を直角にボールにあてること。 ○安定したサーブのためには、ラケットを左脇の下に振り抜くこと。 | 【スライスサービス】 ○ボールに回転をあたえるためには、ボールの利き手側の半分を切り落とすようにラケットを振り下ろすこと。 【サーブの打ち分け】 ○ファーストサーブとセカンドサーブを打ち分けること。 |
| | レシーブ | | 【レシーブ】 ○レシーブの原則は、クロスに返球し、前衛のポジションを見て、ストレートに打つこと。 | 【レシーブ】 ○短めの打球を攻撃的に返球するには、クロス側へさらに短く返球すること。(ツイスト打法) |
| | グリップ | 【イースタングリップ】 ○地面に直角に立てたラケットを上から握るようにすること。リストがききやすく、サーブやスマッシュに用いられることもあること。 | | |
| ダブルスにかかわる 技能 | 【コンビネーションプレー】 ○サービスのリターンに対して、確実に返球するために、お互いの力量によって、守るスペースを確認すること。 常に、前衛と後衛が斜めのポジションにいられるようにすること。 | 【雁行陣】 ○前衛は、ストレートに抜かれないようにすること。後衛は、クロスコートに確実に返球するようにすること。 ○前衛は、積極的にポーチにできるようにすること。 後衛は、ポーチのカバーするポジションをとるようにすること。 【並行陣】 ○2人の間を狙われた場合には、なるべくフォアハンドで打てるものがボールを返球すること。 ○サイドを狙われた場合、残りの一人が中央よりに移動し、カバーを心がけること。 | | |

球技「テニス（硬式テニス）」

| 校種・学年 | | 中 学 校 | | |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| 項 目 | 1 年 | 2 年 | 3 年 | |
| 学習指導要領 (解説) | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>ア テニス</p> <p>○ゲーム</p> <p>ゲームでは、個人的技能の程度に応じて、コートの広さ、ルールの扱い等について工夫し、ストローク主体の攻防を中心としたゲームができるようにする。さらに、個人的技能の高まりに応じて、ボレー、スマッシュなどを含むゲームの攻防ができるようにする。ダブルスのゲームについても、技能の程度に応じて取り扱うとともに、パートナーとの連携についても工夫をすることができるようになる。</p> <p>ゲームの運営については、主審・副審・線審の役割を理解して的確な行方や公正な判定ができるようにするとともに、実際の場面に応じてゲームの組み合わせや記録などが円滑に行えるようにする。</p> <p>○個人的技能</p> <p>個人的技能については、ストロークの練習を重視しながら、ある程度ラリーを続けることができるようにする。</p> | | | |
| 目標とするゲーム(打ち合い)の様相 | 個人の能力にあった距離で、お互いに一定のリズムでグランドストロークでのラリーを続けるゲーム。 | 個人の能力に合った広さのコートで、グランドストロークとボレーを使ってラリーを続けるゲーム。 | 個人の能力にあった広さのコートでの簡単なゲーム。 | |
| 個 人 的 技 能 | グランドストローク | <p>【フォアハンドストローク《フラット》】</p> <p>○ボールをしっかりと捕えるためには、テイクバックを早めに行い、バウンドしたボールが落ちてきたところでインパクトをすること。その際、踏み出した足よりも前方で当てるようにすること。</p> <p>○腰の動きを使ってラケットを振ること。</p> <p>○安定したボールを打つためには、打点を一定にし、手首を動かさないようにすること。</p> <p>【バックハンドストローク《フラット》】</p> <p>○【ダブルハンド】スムーズな振り出しのためには、構えたところから、逆手を添えて、利き手の肩が、ボールの来る方向にむけること。</p> <p>○ラケットの位置は腰の辺りの高さで地面と並行になること。</p> <p>○ボールをしっかりと捕らえるためには、インパクトの際、踏み出した足の少し内側で当てるようにすること。</p> | | <p>【リターン】</p> <p>○打球地点に遅れないためには、相手が打った直後に、バウンド地点を予測して移動を開始すること。</p> <p>○すばやいテイクバックが取れない際は、走り出すときに、体を走る方向に向け、テイクバックをした状態で動き出すこと。</p> <p>【サーブレシーブ】</p> <p>○振り遅れないためには、相手が打った瞬間に、ボールの来る側に体を向けると同時に小さくテイクバックをすること。</p> <p>○ボールを返球するには、ボールに対して、ラケットの面を作り当てるだけの意識で打つこと。</p> |
| | サーブレシーブ | | | |
| | ボレー | <p>【フォアハンドボレー】</p> <p>○ラケットを立て、顔の高さで構え、ラケットを顔の前で残した状態でボールを当てるようにすること。</p> <p>○まっすぐに飛ばすためには、手首と肘を固定した形のまま、押し出すようにすること。</p> | <p>【バックボレー】</p> <p>○フォアハンドと同じ構えから、すばやく体の向きを変えること。</p> <p>○まっすぐに飛ばすためには、手首と肘を固定した形のまま、押し出すようにし、両腕を体の幅に開くようにすること。</p> <p>【ダブルハンド】</p> <p>○手首と肘を固定した形のまま、利き手の逆の肘を脇につけた上体で、ラケット面を打つ方向に向けること。</p> | <p>【ハイボレー】</p> <p>○高い位置で捕らえるには、ラケットを上げた際、逆手も同じ高さに構えること。</p> |
| | スマッシュ | | | <p>【スマッシュ】</p> <p>○確実にボールに当てるためには、ブッシュサーブと同じ要領で構え、逆手でボールの位置を確認すること。最後までボールを見ること。</p> |
| | サービス | <p>【アンダーハンドサーブ①ワンバウンド】</p> <p>○打点を一定にするために、常に前足のつま先の先辺りで打つようにすること。</p> <p>○方向を定めるには、両肩を結んだ線が打ちたいコースに向くようにすること。</p> | <p>【アンダーハンドサーブ②】</p> <p>○確実に当てるためには、トスをできるだけ小さくすること。バックスイングを小さくすること。</p> | <p>【ブッシュサーブ】</p> <p>○確実にボールに当てるためには、肘を折った状態でラケットを背中に構え、肘を中心に前腕を伸ばして、打ちたい方向にラケット面にボールをあてること。</p> |
| | グリップ | <p>【コンチネンタル・グリップ】</p> <p>○小指から、薬指、中指の順でしっかりと握り、人差し指は軽く添えること、ボールを打つ瞬間だけ強く握ること。</p> | | |
| | 構え方 | <p>【安定した構え】</p> <p>○足を肩幅に開いて、膝を少し曲げる。足の指の付け根あたりに軽く体重を乗せること。ラケットは体の中心で両手で軽く持つこと。</p> | | |
| に ダ 係 る ル 技 ス | | | <p>【カバーリング】</p> <p>○前後のスペースをお互いがカバーし合いながら、ラリーをすること。</p> | |

| 校種・学年 | | 高 等 学 校 | | |
|-------------------------|---------------------|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>カ テニス</p> <p>○ゲーム</p> <p>テニスでは、ネットをはさんでラケットでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の技能を利用して、相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。</p> <p>ダブルスにかかわる技能としては、コンビネーションプレーなどのパートナーとの連携等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。</p> <p>個人技能としては、グランドストローク、ボレー、スマッシュ、ロビング、サービス、レシーブなどを身に付けるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | サービスから始まり、ラリーが続くようなシングルスとダブルスのゲーム。 | ラリーのなかで、ネットプレーを伴うシングルスと雁行陣のダブルスのゲーム。 | 正規のルールでのゲーム。ラリーの中で相手を動かすストロークとロビングを使うシングルスと雁行陣と平行陣のダブルスのゲーム。 |
| 個 人 的 技 能 | グランド ストローク | 【スライス】 ○相手コートに低く返球するためには、ラケットを上方向から振り出し、ボールの下側をするように打つこと。 | 【アプローチショット】 ○ボールにスピードを付けずにやわらかくネット際におとすこと。 | 【トップスピン】 ○威力ある返球をするには、打点を腰よりも高くし、十分なテイクバックからラケット面でボールの上の部分を探りながらかぶせていくように打つこと。 |
| | ボレー | | 【ローボレー】 ○膝を曲げて行うこと。腰を曲げたり、ラケットを下げたりしないこと。 | 【ボレー】 ○攻撃の効果を高めるためには、相手より遠く、バウンドしたボールが逃げないように打つこと。 |
| | スマッシュ | | 【スマッシュ】 ○確実にボールを捕らえるためには、ボールの真下よりも少し後方に入ること。打点をサーブの時よりも前でとらえること。スナップを使って、打ちたい方向に自然に振りぬくこと。 | |
| | サービス | 【トス】 ○安定したトスをあげるためには、ボールはコップを持つようにしてもち、踏み出した足の上上げること。 【スライスサービス】 ○ボールに回転を与えるためには、スナップを使い、当たる瞬間に親指側を外側にひねるようにすること。ラケットは、体の(打った手と)逆側の下を通るように振りぬくこと。 | | |
| | レシーブ | 【基本動作】 ○速いボールに対しては、両膝を曲げ、スタンスを広げて重心を低くして構えること。ボレーの時のように、ラケットを体の前にセットして当てるだけのつもりで打つこと。 | 【ダブルスのレシーブ】 ○ダブルスの際は、原則的にはクロスに返球すること。 | 【ダブルスのレシーブ】 ○ダブルスの際、攻撃的に攻めるには、ストレートの返球を考えて行うこと。 |
| | ロビング | | 【ロビング】 ○ボールの下側からラケットでボールを押し出すようにあげること。 | 【効果的なロブ】 ○効果的なロブを挙げるためには、グランドストロークのスライスの要領で、コートの後ろラインへボールを運ぶようにすること。 |
| | グリップ | 【イースタングリップ】 ○ラケットを地面に垂直に置いて、上から包丁を握るようにすること。親指と人差し指のVの字が自分に向くようにすること。 | | 【グリップの選択】 ○自分の打ちたいボールの種類によって、グリップを使い分けること。 |
| ダブル スにか かわる 技能 | コンビネ ーション プレー | 【ポジショニング】 ○サービスのリターンに対して、確実に返球するために、お互いの力量によって、守るスペースを確認すること。 ○常に、前衛と後衛が斜めのポジションにいられるようにすること。 | 【雁行陣】 ○前衛は、ストレートに抜かれないようにすること。後衛は、クロスコートに確実に返球するようにすること。 ○前衛は、積極的にポーチにできるようにすること。 ○後衛は、ポーチのカバーするポジションをとるようにすること。 | 【並行陣】 ○サーブやアプローチショットを利用して、前につめること。 ○相手にパッシングされないためには、相手が打つ瞬間に、つめるのをやめてその場で対応すること。 |

タ 球技「卓球」

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|-----------------|-------|--|--|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>(6) 卓球</p> <p>ア ゲーム</p> <p>ゲームでは、個人的技能の程度に応じて、ルールの扱い等について工夫し、ストローク主体の攻防を中心としたゲームができるようにする。さらに、個人的技能の高まりに応じて、スマッシュ、カットレシーブなどを含むゲームの攻防ができるようにする。ダブルスのゲームについても、技能の程度に応じて取り扱うようにするとともに、パートナーとの連携についても工夫をすることができるようにする。</p> <p>ゲームの運営については、主審・副審の役割を理解して的確な行い方や公正な判定ができるようにするとともに、実際の場面に応じてゲームの組合せや記録などが円滑に行えるようにする。</p> <p>イ 個人的技能</p> <p>個人的技能については、ストロークやレシーブの練習を重視しながら、自己の得意技を生かしてゲームを組み立てることができるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | ペン又はシェイクハンドグリップで握り、ラリーを中心とした攻防が展開されるゲーム。 | フォアハンド、バックハンドストロークを中心とし、サーブ及び相手の攻撃に対応したレシーブが展開されるゲーム。 | 相手との攻防の中では、スマッシュやカットレシーブなどを含んだ攻防ができ、ダブルスではパートナーとの連携が展開されるゲーム。 |
| 個人的 技能 | ストローク | <p>【フォアハンドロング】</p> <p>○両肘を 90 度の角度に保ったまま、腰の回転で上体をひねるようにし、肘をスイングの支点にしてボールを打つようにすること。</p> | <p>【バックハンドショート】</p> <p>○利き手側の足をやや前に出し半身の体勢をとり、ラケットを壁のようにし跳ね返すようにボールを打球すること。</p> <p>○腕と体を離れずにしてことでフォアハンドストロークより安定したボールコントロールができること。</p> | <p>【フォアハンドドライブ】</p> <p>○大きなバックスイングをとり、肩を中心とした大きなスイングを心がけ、腰を中心に上半身をひねるように体を回転させ、インパクトの瞬間に強い回転をかけること。</p> |
| | スマッシュ | | | <p>【フォアハンドスマッシュ】</p> <p>○バックスイングを大きくとり、腰のひねりをきかせて、ラケットを勢いよく振り出し、ラケット面をややかぶせるようにインパクトすること。</p> |
| | サーブ | <p>【基本姿勢】</p> <p>○相手の位置を確かめ、ボールを乗せた手がテーブルより下がらないようにすること。</p> | <p>【フォアハンドドライブサーブ】</p> <p>○バックスイングから腰をわずかにひねってラケットを振り出し、手首、肘、肩、腰を同時に回転させるようにすること。</p> | <p>【フォアハンドカットサーブ】</p> <p>○手首、肘を滑らかに使い、ボールの下側を切るようにし、下回転をかけること。</p> |
| | レシーブ | <p>【レシーブの構え】</p> <p>○前傾姿勢を維持しながら、相手のコートに返球できるようにすること。</p> | <p>【レシーブの返球コース】</p> <p>○相手の返球に対応したコースに確実に返球できるようにすること。</p> | <p>【ツッツキレシーブ】</p> <p>○カットレシーブを行うためには、ラケット面を上向きにし、ボールを押し出すようにボールの下側を打つこと。</p> |
| ダブルスに かかわる技能 | | | | <p>【パートナーとの連携】</p> <p>○パートナーとぶつからないようにするためには、前に位置するプレイヤーと後ろに位置するプレイヤーを事前に決めておき、前に位置するプレイヤーは左右に、後ろに位置するプレイヤーは前後に動くことを基本とすること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|-----------------------|-------|--|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>E 球技</p> <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>キ 卓球</p> <p>卓球では、テーブル上のネットをはさんでラケットでボールを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の技能を活用して、相手の動きや球種に対応した作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。</p> <p>ダブルスにかかわる技能としては、相手の球種へ対応するためのお互いの位置の取り方などパートナーとの連携等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。</p> <p>個人技能としては、フォアハンド、バックハンドによるロング、ショート、カットなどの打法、サービス、レシーブなどを身に付けるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 自分に適したラケットを使用し、基本技能を活用しながら、相手との攻防が展開されるゲーム。 | シングルスにおいては、相手との攻防の中で、ボールへのスピンを意識した攻防ができ、ダブルスにおいては、パートナーとの連携が展開されるゲーム。 | シングルスにおいては、相手との攻防の中で、ボールへのスピンをより意識し、スピードも重視した攻防ができ、ダブルスにおいては、パートナーとのより一層の連携が展開されるゲーム。 |
| 個 人 的 技 能 | ストローク | <p>【フォアハンドドライブ】</p> <p>○大きなバックスイングをとり、肩を中心とした大きなスイングを心がけ、腰を中心に上半身をひねるように体を回転させ、インパクトの瞬間に強い回転をかけること。</p> | <p>【バックハンドロング】</p> <p>【ペンハンド】</p> <p>○腰を十分ひねり、肘をお腹の中に抱きこむようにバックスイングし、肘を中心にインパクトからフォロースルーまで一気に肘を返すこと。</p> <p>【シェイクハンド】</p> <p>○肘は曲げたまま体の近くに置き、手首と肘の動作を利用して、ラケットを押し出すようにすること。</p> | <p>【バックハンドドライブ】</p> <p>【シェイクハンド】</p> <p>○重心を低くした構えから、膝の伸び上がりと肘を支点にしたスイングを行うこと。</p> |
| | スマッシュ | | | <p>【バックハンドスマッシュ】</p> <p>○大きなバックスイングをするために上体をひねり、一気に振りぬくようにインパクトすること。</p> |
| | サービス | <p>【フォアハンドサイドスピンスーブ】</p> <p>○ラケットを勢よく振り下ろし、体の前でボールの側面を横に引っ張るように、鋭くこすること。</p> | <p>【バックハンドカットサーブ】</p> <p>○インパクトからフォロースルーまで手首のひねりを十分にきかせること。</p> | <p>【バックハンドサイドスピンスーブ】</p> <p>○腰のひねりを利用し、インパクトの際には、腹の前でラケットを横に鋭く引くようにすること。</p> |
| | レシーブ | <p>【サイドスピンに対応したレシーブ】</p> <p>○相手の横回転に対応するよう、ラケット面の角度を変え、ボールを軽く押し出すようにすること。</p> | <p>【ツッツキレシーブの応用】</p> <p>○ヒットポイントはバウンドボールの頂点付近を基本とするが、攻撃を重視する場合は、バウンドボールの上がりはじめを打つようにすること。</p> | |
| ダブルスにかかわる技能 | | <p>【パートナーとの連携】</p> <p>○相手の守備を崩すためには、フォア・バックのロングストロークを利用し、相手コート左右コーナーを狙うこと。</p> | <p>【ダブルスの攻撃】</p> <p>○相手ペアを動かすためには、連続してフォア側に打ち続けることが大切なこと。</p> <p>○ドライブストローク中心による攻撃ができる体形をとること。</p> | <p>【パートナーとの連携】</p> <p>○ダブルスの攻撃を有利に展開するために、自分に打ってくる人の動きを見て、ボールの方向、回転を予測すること。</p> |

テ 球技「バドミントン」

| 校種・学年 項 目 | | 中学校 | | |
|-----------------|---------------|--|--|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>(1) チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>エ テニス、卓球又はバドミントン</p> <p>(7) バドミントン</p> <p>ア ゲーム</p> <p>ゲームでは、個人的技能の程度に応じて、コートの広さ、ルールの扱い等について工夫し、ストローク主体の攻防を中心としたゲームができるようにする。さらに、個人的技能の高まりに応じて、スマッシュなどを含むゲームの攻防ができるようにする。ダブルスのゲームについても、技能の程度に応じて取り扱うとともにパートナーとの連携についても工夫することができるようにする。</p> <p>ゲームの運営については、主審・サービスジャッジ、線審の役割を理解して的確な行い方や判定ができるようにするとともに、実際の場面に応じてゲームの組み合わせや記録などが円滑に行えるようにする。</p> <p>イ 個人的技能</p> <p>個人的技能については、ストロークの練習を重視しながら、ある程度ラリーを続けることができるようにする。</p> <p><例示> ・ストローク ・スマッシュ ・サービス ・レシーブ</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 相手のフライトに合わせて、シャトルをやさしいストローク（フォアハンドストローク）を使ってリターンし、ラリーが続くシングルスゲーム。 | 相手のフライトの種類と強さに合わせて、フォアハンドストロークやバックハンドストロークを使ってリターンし、ラリーが続く、シングルス及びダブルスの簡易ルールゲーム。 | パートナーとの動きの連携を工夫しながら、様々なストロークを使い、攻撃や防御によりフライトの種類を選択したダブルスのゲーム。 |
| 個人的技能 | ストローク フライト | <p>【ラケットの握り方】</p> <p>○バドミントンのグリップは、ラケットの両面を使えるイースタングリップが基本的な握り方であること。</p> <p>○イースタングリップは、親指と人差し指でできるVの字が顔の方に向くようにし、小指、薬指、中指の3本で握り、親指と人差し指を添えるようにすること。</p> <p>○シャトルがラケットに当たる瞬間に強く握ることで、ラケット面が後からついてくるようになり、しなりが生まれて強い打球が打てること。</p> <p>【ラケットの振り方】</p> <p>○オーバーヘッドストロークのフォアは、高く深めに入ってきたシャトルを、弓を引くようにして肩、肘を高く引き、肘を残して手首を回転させ、ラケットの面が打つ方向を向くようにして打つこと。</p> <p>○アンダーハンドストロークのフォアは、低めに来たシャトルを、右足を前に踏み込みながら、腕の振り上げと手首とラケットのしなりを利用してすくい上げるようにして打つこと。</p> | <p>【ラケットの握り方】</p> <p>○バック側に来たシャトルを打つときには、親指を立てて指の腹をグリップに合わせるとう力が入りやすくなること。</p> <p>【ラケットの振り方】</p> <p>○威力のあるストロークを生むためには、ラケットと腕でVの字ができるように角度をつけ、腕やラケットのしなりを十分に使うと良いこと。</p> <p>○オーバーヘッドストロークのバックは、右足を左後方に踏み込み、背中をネットに向け、右腕を胸に巻きつけ、ひじを上引き上げながらひじを中心にしてラケットをしならせ、鋭く振るよう打つこと。</p> <p>○アンダーハンドストロークのバックは、右足を左足前方に踏み出し、腕をしならせ、親指で押し、シャトルを跳ね上げるようにして打つこと。</p> | <p>【ラケットの握り方】</p> <p>○ラケットの握り方は、状況によって変化させることができるように、ラケットを軽く握り、イースタングリップとサムグリップとを素早く持ち替えることができるようにしておくこと。</p> <p>【ラケットの振り方】</p> <p>○サイドアームストロークのフォアは、右脚を踏み出し、右肩を開き、肘を引いて体の横でヒットさせ、腰を回転させながらラケットを鋭く振ること。</p> <p>○サイドアームストロークのバックは、左足の前を右足がクロスするように踏み出し、グリップエンドが相手側に向くように腕を巻き込み、腰-腕-ラケットのしなりを利用して鋭くラケットを振ること。</p> <p>【フライト】</p> <p>○クリアーは、エンドライン近くに遠くに打つこと。</p> <p>○ドライブは、腰より上でヒットし、床と平行でネットすれすれに打つこと。</p> <p>○スマッシュは、上から落ちてくるシャトルを、高い位置から相手コートに、鋭角にたたきつけるように打つこと。</p> |
| | サービス | <p>【ロングハイサービス】</p> <p>○ラケットを持つ腕の逆側の足を前にして、重心を後ろから前へ移動させながら、腕とラケットのしなりをきかせるようにして振りぬき、相手コートの奥深くに打つこと。</p> | <p>【ショートサービス・フォア】</p> <p>○ラケットを持っている腕と逆側の足を前にして、重心を後方から前方に移しながら腕全体を使ってシャトルを押し出すようにヒットし、ネットすれすれに越え、ショットサービスラインの近くに落とすようにすること。</p> | <p>【ショートサービス・バック】</p> <p>○右足を前にしてサムグリップで握り、右ひじを少し高く上げ、小さなラケットスイングでシャトルを前方に押し出すように打つこと。</p> |
| | その他 | <p>【基本姿勢】</p> <p>○様々なシャトルの動きに対応するためには、利き腕と同じ側の足を前に出し、膝を軽く曲げ、体の重心を体の真ん中にした状態でリラックスして構えること。</p> | | |
| 戦術的 技能 | オフェンス | <p>【ラリーを続けるための動き】</p> <p>○ラリーを続けるためには、シャトルがシャトルの飛んで来る、もしくは落下する場所に素早く移動し、ラケットの面を打つ方向に向けるようにして打つこと。</p> | <p>【基本的な攻め方】</p> <p>○相手を前後、左右に揺さぶるためには、相手コートのオープンスペースを攻めること。</p> | <p>【基本的な攻め方・ダブルス】</p> <p>○ダブルスの攻撃はトップアンドバックが基本であり、ドライブ、スマッシュを有効に使用して、相手コートの四隅や、ボディ、パートナーとの中間をねらって攻めるとよいこと。</p> |
| | ディフェンス | | <p>【シングルの動き】</p> <p>○効果的な守りを行うためには、ショットを打った後に、素早くコートの中央に戻り、基本姿勢をとること。</p> | <p>【基本的な守り方・ダブルス】</p> <p>○ダブルスの守備はサイドバイサイドが基本であり、シャトルを打とうとする相手に対して二等辺三角形を作って守り、ドライブ等を使って攻撃に移すようにすること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|----------------|--------|---|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>(1) チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>ク バドミントン</p> <p>ネットをはさんでラケットでシャトルを打ち合い得点することを競うネット型のゲームの特性を理解し、既習の技能を活用して、相手の動きやフライトの特徴に対応して作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようにする。</p> <p>ダブルスにかかわる技能としては、相手の動きやフライトの種類、コースなどに応じたパートナーとの連携等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。</p> <p>個人的技能としては、ハイクリア、ドロップ、ドライブ、スマッシュ、ヘアピンなどの各種フライト、サーブ、レシーブなどを身に付けるようにする。</p> | | |
| 目標とするゲームの様相 | | 状況に応じて相手のオープンスペースへ各種フライトを使って攻撃し、ホームポジションに戻って防御する、シングルスのゲーム。 | 状況に応じてパートナーと連携して動き、相手のオープンスペースへ各種フライトを打ち分けて攻撃したり、オープンスペースをカバーしたりするダブルスのゲーム。 | 相手の動きやフライトを予測し、ドライブを使って攻撃したり、パートナーとの動きを調整して適切なポジションに移動して防御するダブルスのゲーム。 |
| 個人的技能 | フライト | <p>【フライト】</p> <p>○ハイクリアは、相手を後ろに押し込んだり、自分の体勢を立て直す時間をつくったりするために、コートの後方バックバウンダリーライン近くに上から落ちてくるシャトルを、主にオーバーヘッドストロークで高く遠くに打つこと。</p> <p>○スマッシュは、打つ瞬間までグリップは強く握らず、インパクトの瞬間に力を入れると鋭い打球が打てること。</p> | <p>【フライト】</p> <p>○ドリブンクリアーは、相手がラケットを高く上げた位置よりも少し高く低い軌道でコートの後方、バックバウンダリーライン近くにシャトルを主にオーバーヘッドストロークで打ち、相手が下がるよりも速くシャトルを後方に飛ばし、相手のバランスを崩すこと。</p> <p>○ドロップは、相手のバランスを崩しアンダーストロークを打たせるために、自分のコート後方から、相手コートのネット越しに落とすように打つこと。</p> <p>○ヘアピンは、ネット前、コートの前方に短く落ちてきたフライトに対して、横から見てヘアピンのような軌跡で、相手コートのネット際を狙って、シャトルを乗せて押し上げるように打つこと。</p> <p>○ロブはアンダーハンドストロークで、コートの前方から、相手コートの後方へ大きく上げるように打つこと。</p> | <p>【フライト】</p> <p>○カットは、スマッシュと同じフォームでスイングし、ヒットするときにラケットの面をやや斜めに向け、シャトルの側面を切るように打つこと。</p> <p>○相手のショットのタイミングをはずすためには、初速が速いが急激なブレーキがかかるカットが有効なショットであること。</p> <p>○ドライブは、フォアでもバックでも、ラケットの面を顔の高さで構え、足を踏み込んで顔の前でヒットさせ、床と平行なフライトで打ち返すこと。</p> <p>○プッシュは、コートの前面でネットの高さよりも高い位置からラケットを突き出し、肘を下げずに少し角度をつけてシャトルを沈ませるように打つこと。</p> |
| | その他 | <p>【フットワーク】</p> <p>○足の運び方は、シャトルが飛んでくる位置(コートの前方フォアハンド側とバックハンド側、コートの中央フォアハンド側とバックハンド側、コートの後方フォアハンド側とバックハンド側)によって様々であるが、基本的には6種類の動きがあること。</p> | <p>【レシーブ】</p> <p>○ダブルスのレシーブにおいてはラケットを体の前へ出し、素早くサムグリップに握り変えることができるような状態で構え、打点を体の前におき、相手の打球の速さに合わせてはじき返すように打つこと。</p> <p>○レシーブの際、はドライブを活用して守備から攻撃に展開することが大切であること。</p> | |
| 戦術的技能 | オフェンス | <p>【シングルの攻め方】</p> <p>○シングルの有効な戦法は、様々なフライトを活用し、相手コートのオープンスペースを攻めて追い込み、スマッシュ(決め球)に結びつけること。</p> | <p>【ダブルスフォーメーション】</p> <p>○トップアンドバックは、相手から高いフライトが来た場合、攻撃に転じるようにコートの前後に位置すること。</p> | <p>【ダブルス】</p> <p>○パートナーと連携をとるためには、両者ともに常に相手をフォローする気持ちを持つことが大切であるため、パートナーが移動する場所と逆のエリアを守ることが基本となること。</p> <p>○パートナーと連携をとるためには、パートナーが攻撃時、守備時、つなぐときの約束や動き方を構築することが必要であること。</p> |
| | ディフェンス | <p>【ホームポジション】</p> <p>○ディフェンスで効率良く動くためには、効率の良いフットワークを行い、コート中央のホームポジションに素早く戻ることが基本であること。</p> <p>○ディフェンスで打球に遅れないように動くためには、相手の打った場所、自分の打った打球、自分の位置から相手の打つ打球を予測することが大切であること。</p> | <p>【ダブルスフォーメーション】</p> <p>○サイドバイサイドは、ロブなどにより相手コートに高いフライトを上げた場合、打とうとする相手を頂点として二等辺三角形の位置に動き、相手の攻撃に備えること。</p> | <p>【ローテーション】</p> <p>○ダブルスのパートナー同士の連携の動きは、状況に応じて前後左右のポジションが、円を描くようにカバーしながら入れ替わるようにすること。</p> <p>○後衛は、前衛のカバーリングを意識するとともに、同じフォームを心がけて様々なショットで相手の陣形や体勢を崩すショットを打つとよいこと。</p> <p>○前衛は、後衛が攻撃したショットに対するカウンターをカバーするとともに、ヘアピンを利用して後衛に攻めさせることとネット前に上がったシャトルをスマッシュやプッシュなどで確実に決めることが大切であること。</p> <p>【ダブルス攻め方】</p> <p>○ダブルスでは対戦相手の返球コースとショットを制限させ、素早く前衛に入りプレッシャーを与えるショットができるようにフォーメーションを組み立てることが有効であること。</p> <p>○ダブルスで有利に展開するためには、ドライブを活用して素早い返球により、相手の体勢を崩し、攻撃に転じることが有効であること。</p> |

ツ 球技「ソフトボール」

| 校種・学年 項目 | | 小 学 校 | | | |
|----------------|--|---|--|--|---|
| | | 3 年 | 4 年 | 5 年 | 6 年 |
| 学習指導要領 (解説) | B ゲーム (1) バスケットボール型ゲーム、サッカー型ゲーム及びベースボール型ゲームについて、友達と規則を工夫し、簡単な技能を身に付け、ゲームが楽しくできるようにする。 c ベースボール型ゲーム 攻守を交替し、投げる、打つ、捕るなどをしながら、簡単な技能を身に付けて、ゲームが楽しくできるようにする。 ア 工夫した用具などで打ったり、早くボールを捕って投げたりするようなゲームをする。 イ 投げ方、打ち方、捕り方、進塁の仕方などの簡単な技能を身に付ける。 〔ゲームの例〕 (ア) 手やラケット、バットなどで打ったり、止まっているボールを打ったりするゲーム (イ) ボールを蹴ってのゲーム | E ボール運動 (1) チームに適した課題をもって(次の)運動を行い、その技能を身に付け、簡単な作戦を生かしてゲームができるようにする。 ウ ソフトボール 攻撃と守備を交替しながら行うゲームの特色に応じて、チーム内の攻防の役割を分担し、攻撃や守備の技能を身に付けてゲームをする。 (ア) 各ポジションの役割を理解し、バッティングや走塁の方法、ゴロやフライの捕球や送球の技能を身に付ける。 (イ) 三振やファウルなどのいろいろなルールについて理解し、審判をする。 | | | |
| | | 手やラケット、プラスチックバット、カラーボールを使って止まっているボールを打って楽しむホームラン競争や攻撃・守備側に分かれて全員が打ってから攻撃と守備が入れ替わる三角ベースでのゲーム。 | 手やラケット、プラスチックのバット、カラーボールを使った味方や相手の投球による2もしくは3アウト制のハンドベースボールでのゲーム。 | 一号ボールと金属バットを使用して、攻撃においては、バッティングの楽しさを味わうことができるランニングベース制※(※打者は必ず本塁まで走り、打者よりも本塁にボールが戻ったら打者は本塁にボールが戻ったら打者より早くベースにボールを送球すれば打者(走者)はアウト)でのゲーム。 守備において捕ったボールを本塁(味方)に投げてアウトを取ることができるゲーム。 | 一号ボールと金属バットを使用して、インニング数を決めて攻守を交代しながら相手ピッチャーが投げたボールを打って、ベースストップ制※(※打者は打球に応じて、どの塁で止まっても良い。打者よりはやくベースにボールを送球すれば打者(走者)はアウト)でのゲーム。 守備において、フライをキャッチしたりゴロを処理したりして、走者をアウトにすることができるゲーム。 |
| 目標とするゲームの様相 | | | | | |
| 個人的技能 | 投げる | 【送球の基本】 ○ボールを投げるためには、投げる腕と反対側の脚を投げる方向に踏み出しながら腰の回転を使って投げること。 | 【遠投の基本】 ○片足を踏み出すと同時に投げること。 ○ボールを遠くに投げるためには、2、3歩の助走をして投げること。 | 【より遠くへの遠投】 ○より遠くに投げるためには、利き腕でない腕の反動も利用して、体全体で投げること。 | 【味方への送球】 ○味方に投げるときは、相手の胸の高さに投げること。 ○投げたい塁(味方)までに長い距離がある場合は、途中/バウンドを入れて低く投げるのが有効であること。 |
| | 捕る | 【捕球の基本】 ○ボールを捕るためには、両手で捕球すること。 【ゴロの捕球】 ○ゴロのボールを捕るためには、ボールの方向を向き、両手を丸くして、腰を落として下からすくい上げるようにすること。 | 【胸の高さの送球に対する捕球】 ○胸の高さくらいの送球を捕るためには、胸の前で、手を差しのべながらボールを迎えに行くようにして、肘を曲げながら引くようにして捕ることが有効であること。 | 【フライの捕球の基本】 ○フライを捕るためには、ボールの落下点に素早く移動して、額の前で捕ること。 【いろいろな高さの送球に対する捕球】 ○味方から投げられたボールを捕るためには、腰から上は手首を立てて、腰から下は、指先を下にして捕ること。 | 【塁上の捕球】 ○打者や走者をアウトにするためには、ボールを迎えに行くようにすることが有効であること。 |
| | 打つ | 【止まったボールに対する打撃】 ○止まったボールを打つためには、ボールをしっかり見て中心を打つようにすること。 | 【送球に対する打撃】 ○投げられたボールを打つためには、ボールを面として捉えるのではなく、真芯を打つようにすること。また、ピッチャーやセンターに返す意識で打つこと。 | 【よりよい打撃】 ○ボールを確実に打つためには、脇を締めて体の回転を利用して打つこと。 ○ボールを遠くに飛ばすためには、脚のステップを使うことが有効であること。 | 【ランナーを進めるための打撃】 ○ランナーを進めるためには、ダウンスイングでボールを転がすことが有効であること。 |
| | 走る | 【一塁までの走塁】 ○一塁までの走塁をするためには、ベースを駆け抜けるようにすること。 | 【ベースランニング】 ○スピードを落とさないようにベースランニングをするためには、ベースの手前で少しふくらみながら丸く走ること。 | 【ランニングベース制のゲームで走塁】 ○ランニングベース制のゲームでは、腕をよく振って本塁まで走りきること。 | 【ベースストップ制のゲームでの走塁】 ○前の走者を追い抜かないこと。 ○ボールの行方を確認しながら、走塁すること。 |
| | 攻撃 | 【攻撃の基本①】 ○得点するためには、打たれたボールの行方をランナーに声を出して教えて効果的な進塁を行うこと。 | 【攻撃の基本②】 ○得点するためには、アウトの数やランナーの状況によって走塁の仕方を変えること。 | | 【ランナーを進塁させるための基本】 ○ランナーを進塁させるためには、ボールの行方や進塁の判断をランナーに伝えること。 |
| 团的技能 | 【守備の基本①】 ○フライやゴロを捕るときには、声を出して周りに対して捕る意志を示して捕ることが大切であること。 | 【守備の基本②】 ○相手の得点を防ぐためには、ホームに近い方のランナーからアウトにすること。 | 【守備の連携】 ○ホームまでの距離が長いときは、複数の人数でつなぎながらホームにボールを返すこと。 | 【守備の連携】 ○外野にボールが飛んだときは、他の外野がカバーにはいること。 ○ランナーが本塁に帰ってくるときは、ピッチャーはキャッチャーのカバーにはいること。 ○ショートがボールを捕る場合は、二塁が二塁ベースに入り、その逆の場合はショートが二塁ベースにはいることが原則であること。 | |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | |
|-----------------|------------|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>ア ゲーム： ゲームでは集団的技能や個人的技能の程度に応じて、作戦を立ててゲームができるようにする。したがって、今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的技能や個人的技能の高まりとの連携を図りながら、ヒットエンドランや各野手間の連携プレーを活用したゲームができるようにする。</p> <p>イ 集団的技能： 集団的技能については、チームの一人一人の能力に応じて攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができるようにする。</p> <p>ウ 個人的技能： 個人的技能については、攻防の仕方との関連を図りながらゲーム、集団的技能を組み立てることができるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 基本的なバッティングや走塁により得点に結びつけることのできる攻撃と基本的な捕球や送球によって守備ができるゲーム。 | ヒットエンドランやバントエンドランによる攻撃やフォースプレーなどの守備によるゲーム。 | スクイズプレーや状況に応じたベースランニングによる攻撃、ダブルプレーや中継プレーなど捕球と送球の連携による守備によるゲーム。 |
| 個人的 技能 | 捕球と 送球 | <p>【送球に対する捕球】</p> <p>○体の正面への送球を捕球するためには、腰から上の送球に対してはグラブの先を上向きにして捕球の時グラブをやや胸の方に引くこと。腰より下の送球に対してはグラブの先を下向きにすること。</p> <p>【フライの捕球】</p> <p>○フライを捕球するためには、ボールの落下地点に最短距離を走るようにし、グラブを上げていき額の前で捕ること。</p> <p>【ボールの握り方】</p> <p>○手の大きい選手は、人差し指と中指の第一関節を、手の小さい選手は、さらに薬指の第一関節を縫い目に垂直に当てること。</p> | <p>【ゴロの捕球】</p> <p>○ゴロのボールを捕球するためには、ボールを最後までよく見て両手を使い、グラブの先を下にして体の正面で捕球すること。</p> <p>【内野手のゴロ捕球から送球】</p> <p>○内野手の守備では、捕球してから投げる方向に左足を小さくステップして、肘を下げたまま腰を十分に回転させて投げるサイドアームスローが有効であること。</p> <p>【外野手のゴロの捕球から送球】</p> <p>○外野手の守備では、捕球から投げる方向に向かって右足を小さくステップして、左足を踏み込んで肘を肩より高く上げて、投げること。</p> | <p>【バントの捕球】</p> <p>○バントの捕球をするためには、一歩でも前に出てバウンドを少なくして捕るようにすること。</p> <p>【短い距離での送球】</p> <p>○短い距離の送球では、下から軽く投げるアンダーハンドトスが有効であること。</p> |
| | バッテ ィング | <p>【グリップの基本】</p> <p>○両手の指の第2関節をそろうように指の付け根で握るような感覚で握ること。</p> <p>【バッティングフォーム】</p> <p>○右打者の場合は、肩の力を抜いて構え、右足にやや重心を移しながらバックスイングからボールから目を離さないうで右脇を締めながら打つ瞬間もボールをよく見ること。</p> | <p>【チョークグリップ】</p> <p>○ミートをしやすくするためには、グリップエンドからこぶし一つ半ほどあけてバットを短く持つこと。</p> <p>【バントの基本】</p> <p>○ボールの勢いを殺すためには、ボールがバットの芯に当たった瞬間に軽く引くこと。</p> | <p>【スクイズ・バント】</p> <p>○スクイズを見破れないようにするためには、ヒッティングをするときと同じように自然体で構えること。</p> <p>【スクイズ・バントの構え】</p> <p>○どんなボールがきてもバットに当てられるようにするためには、体の力をぬいてリラックスしておくこと。</p> |
| | 走塁 | <p>【一塁までの走塁】</p> <p>○必ずオレレンジベースを踏み、ベースは全力で走り抜けること。</p> <p>【二塁までの走塁】</p> <p>○スピードを落とさずに二塁に走塁するためには、一塁の手前で少し膨らんでベースの内側の角を踏んで二塁に向かうこと。</p> | <p>【離塁の構え】</p> <p>○効果的に進塁するためには、一方の足をベースの中央に置き、もう一方の足を前に出して、体の向きを進塁方向にあり体重は前足にかけて離塁の準備をしておくこと。</p> | <p>【スライディング】</p> <p>○スライディングをするには、片足を曲げ、反対の脚を伸ばして、曲げた足の膝と尻で滑る方法のペントレグスライディングが基本となること。</p> |
| 集団的 技能 | 攻撃 | <p>【先頭打者の鉄則】</p> <p>○得点するためには、先頭打者は塁に出ることを優先すること。</p> | <p>【ヒットエンドラン】</p> <p>○ランナー1塁の時のヒットエンドランは、1、2塁間をねらってヒッティングすることが有効であること。</p> <p>【バントエンドラン】</p> <p>○犠牲バントでランナーを進めるためには、3塁側、1塁側へバントすることが原則であること。</p> | <p>【スクイズプレー】</p> <p>○スクイズを成功させるためには、3塁ランナーとバッターがシグナルによる打ち合わせによって行うこと。</p> |
| | 守備 | <p>【走者無しでの守備】</p> <p>○走者無しでシングルヒットを打たれたときは、2塁手は2塁ベースをカバーし、長打になるのを防ぐこと。他の野手はバックアップと塁のカバーを行うこと。</p> <p>○外野手は、お互いに声をかけてプレーすること。</p> | <p>【ランナー1塁の時の守備】</p> <p>○1、2塁間の打球に対しては、遊撃手が2塁を3塁手が3塁をカバーすること。</p> <p>○2、3塁間の打球に対しては、2塁手が2塁を1塁手が1塁をカバーすること。</p> | <p>【スクイズプレーに対する守備】</p> <p>○スクイズプレーに対する守備は、投手と1、3塁手は前進してホームベースに向かい、2塁手は1塁を、遊撃手は3塁をベース・カバーすること。</p> <p>【ダブルプレー】</p> <p>○ダブルプレーをとるためには、フォースプレーを有効に使うこと。</p> <p>【中継プレー】</p> <p>○外野からの中継をするためには、送球する選手と捕球する選手をライン上にはいること。</p> |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|-----------------|-------------------|---|--|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | | <p>ソフトボール</p> <p>チームの課題や自己の能力に応じて(次の)運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。</p> <p>○野球型は、攻防を規則的に交替し合ってゲームを展開し、一定回数内の得点を競うゲームである。</p> <p>集団的技能と個人的技能を、ねらいに応じてまとめた内容として学習するとともに、ゲームでは、技能の段階に応じてルールを工夫した簡易な規則のゲームから、次第に内容を発展させるようにすることが大切である。</p> <p>ケ ソフトボール</p> <p>ソフトボールでは、攻撃側と防御側に分かれ、攻防を交替しながら得点を競う野球方のゲームの特性を理解し、既習の集団的技能や個人的技能を活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする。</p> <p>集団的技能としては、バントエンドラン、ヒットエンドラン、ダブルプレー等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする。</p> <p>個人的技能としては、スローイング、キャッチング、バッティング、ベースランニングなどを身に付けるようにする。</p> | | |
| 目標とする ゲームの様相 | | 様々なバッティングや走塁により得点に結びつけることのできる攻撃と捕球やスローイングによって守備ができるゲーム | 状況に応じて、バントエンドランやヒットエンドラン、タッチアップによる攻撃やフォースプレーなどの守備によるゲーム | スクイズプレーや状況に応じた走塁による攻撃、中継プレーやダブルプレー、挟殺プレーなどの守備によるゲーム |
| 個人的 技能 | 捕球と スロー イング | <p>【スムーズな送球のためのゴロの捕球】</p> <p>○ゴロを上手に捕るためには、できるだけ前に出てゴロ迎えに行くことと、正しい位置(右利きの場合、左足を右足よりも一足長ほど前に出したときの、左足の内側)でゴロを捕ることが大切であること。</p> | <p>【フライの捕球から送球】</p> <p>○フライを上手に捕るためには、打球音、打球の角度、打球の速さなどを正確に判断した上で、フライの落下点と思われる位置まで走ること。</p> <p>○フライを捕球するまでに時間的な余裕がある場合は、落下点の2～3歩後方からフライを捕り、それに続く送球動作を速くすること。</p> <p>【ウインドミル投法】</p> <p>○ウインドミル投法をするためには、腕を風車のように1回転させること。肘をあまり曲げないこと。</p> | <p>【スクイズの捕球】</p> <p>○スクイズされたボールを処理するためには、打者がバントの仕草をしたら、素早くダッシュし、捕球する地点までの最短距離を走ること。</p> <p>【中継者の捕球から送球】</p> <p>○中継者は送球者と捕球者の一直線上に入り、低い姿勢で体を半転させ、サイドステップしながら捕球し送球すること。</p> <p>【ダブルプレーのための送球】</p> <p>○ダブルプレーを捕るときは、送球は小さく早く行うこと。</p> |
| | バッテ ィング | <p>【安定した打撃】</p> <p>○安定したスイングでバッティングをするためには、右打者は右脇、左打者は左脇を十分しぼりながら投球を引きつけミートし、フォロースローをとること。</p> | <p>【高いバウンドのゴロの打ち方】</p> <p>○高いバウンドのゴロを打ちたいときは、ボールを真上からたたきようにすること。</p> <p>【流し打ち】</p> <p>○流し打ちをするためには、前足をクロウズ気味に構え、外角球をねらいコンタクトを遅めにとることが有効であること。</p> | <p>【バスター】</p> <p>○ヒッティングの構えからバントするためには、投球と同時にグリップの上側の手を上の方に滑らせバットを前に構え、後ろ足を素早く引いて体を開き、投球に対してスクエアな体勢をとること。</p> |
| | 走塁 | <p>【ベースを踏み方】</p> <p>○内野ゴロの場合は、本塁ベースに最も近いところを踏み込むこと。</p> <p>○外野にボールが達した場合は、打者は、一塁ベースの手前左角(右足、左足のどちらでも良い)を踏み込むこと。</p> | <p>【タッチアップ】</p> <p>○フライの時、ランナーはスタートの体勢をとり、見やすい方向に上半身をひねって姿勢が高くならないようにボールを見ること。</p> <p>○タッチアップは、内外野手の中間のボールが上がった際、内野が背走して捕球した場合成功する確率が高いこと。</p> | <p>【スライディング】</p> <p>○タッチプレーを避けるためには、脚を大きく開き右足を90度くらい曲げ、体を寝かせて臀部からすべるようにするフックスライディングが有効であること。</p> <p>【ゴロの時の走塁】</p> <p>○ランナーは背後のゴロでスタートすることが原則であること。</p> |
| 集団的 技能 | 攻撃 | <p>【ヒッティングポイント】</p> <p>○確実にバッティングするためには、打者は、打つポイント(内外高低)を決めて打つこと。</p> | <p>【進塁打】</p> <p>○ランナーを確実に進塁させるためには、そのランナーの背後をねらって打つことが原則であること。</p> <p>○3塁ランナーを生還させるためには、ノー・アウト、もしくはワン・アウトの時は、内野が前進守備の時、高いバウンドのセカンドゴロを中間守備であれば、高いバウンドかセカンドゴロを打つことが有効であること。</p> | <p>【スクイズプレーの鉄則】</p> <p>○スクイズを成功させるためには、3塁ランナーは守備体系と打球を考えてスタートすること。</p> <p>○スクイズは、カウント2-0、3-1、3-0(ソフトボールではボール・カウントが先)のとき、すなわちストライクの可能性が高いときをねらうことが有効であること。</p> |
| | 守備 | <p>【ランナーがいる場合の守備】</p> <p>○ランナーの進塁を防ぐためには、野手は空いているベースに入るカバリングをすること。その際、ランナーの前のベースは絶対に空けないこと。</p> <p>【バックアップ】</p> <p>○自分より前の野手がボールを捕る場合は、その野手の7～8m後ろで打球の方向につま先を向けて腰をやや落として前後左右に素早く動ける体勢をとりバックアップをすること。</p> | <p>【エンドランに対する守備】</p> <p>○エンドランに対する守備では、内野手は前進守備で、打球優先(走者より打球をよく見て処理する)をすること。</p> <p>【ベースカバー】</p> <p>○低い姿勢でベース・カバーに入り、確実に捕球すること。</p> | <p>【スクイズプレーに対する守備】</p> <p>○スクイズを防ぐためには、スクイズの可能性が高いときにバットが届かないくらい投球をはずす、ピッチト・アウトが有効であること。</p> <p>【ピッチト・アウト】</p> <p>○ピッチト・アウトするためには、捕手が捕球後素早く送球できるように、低目の投球を避けることが有効である。</p> <p>【ランダウンプレー】</p> <p>○挟殺プレーは、本塁から遠い塁に追い込むことが原則であること。</p> |

テ 武道「柔道」

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | |
|----------------|---|---|-------------------------|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | F 武道 (1) 柔道 ア 基本動作 これら是对人的技能と結び付いている動作であるので、相手との攻防の際も正しくできるよう対人的技能と一体的に取り扱う。特に、「受け身」については、投げられた際に安全に身を処するための基本動作であるので、投げ技との関連から、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身などを取り扱うようにする。 イ 対人的技能 (ア) 投げ技 (イ) 固め技 (ウ) 技の連絡変化 これらの技を学習するに当たっては、自己の体力などに応じて身に付けやすい技を選び、その技を中心に約束練習などを行うようにする。 また、基本動作や対人技能との関連で、「形」の取り扱いを工夫することも有効である。 なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達段階から中学校では抑え技のみを扱うことが適切である。 ウ 試合 試合は、技能の程度に応じて試合場の広さや試合時間、使用する技、勝敗の判定の仕方などのルールを決め、これまでに身に付けた技能を生かしながら、相手の動きや技に応じた攻防を工夫して行う。 試合では、単に勝つポイントをあげるだけでなく、安全で確実な技が発揮できるようにする。 また、審判については、ルールの理解とともに、実際の試合に応じて安全に運営できるようにすることが望ましい。 | | | |
| | 目標とする 試合の様相 | 基本動作や基本となる技を身に付けた練習や簡単な試合。 | 自分の能力に適した技を身に付けた、練習や試合。 | 自分の能力に適した技を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開した練習や試合。 |
| 基本動作 | 立ち技 | <ul style="list-style-type: none"> ○姿勢 【自然体】 ○自然体には、自然本体・右自然体・左自然体があること。 ○体のどの部分にも余分な力を入れず自然に立つこと。 【自護体】 ○自護体には、自護本体・右自護体・左自護体があること。 ○いつまでも自護体でいるのではなく、すぐに自然体に戻ること。 【組み方】 ○釣り手は、相手の前襟を親指を上にして小指からしっかり握ること。 ○引き手は、相手の中袖を小指からつかみ親指は軽く握ること。 【進退動作】 ○すり足、歩み足、継ぎ足で、足幅を肩幅ほどにして、畳をするように動くこと。 ○足だけを動かすのではなく、腰から動かすつもりで移動すること。 【崩し】 ○投げる前の段階の相手の体勢を不安定にするため、短時間で崩すこと。 ○相手の力や自分の力を利用して押ししたり引いたりして、八方向の崩しがあること。 【体さばき】 ○相手を不安定な姿勢にするため自分の身体を前後左右に移動したり、方向を変えたりして相手を崩し、相手を投げるのに都合のよい体勢になること。 ○前さばきは、自然本体から前に足を順番について、相手と直角の位置に立つこと。 ○後ろさばきは、自然本体から後ろに足を順番について、相手と直角の位置に立つこと。 ○前回りさばきは、自然本体から足を前方に出し180° 回りながら体をさばき自然本体の姿勢になるように方向を変えること。 ○後ろさばきは、自然本体から足を後方に出し180° 回りながら体をさばき自然本体の姿勢になるように方向を変えること。 | | |
| | 固め技 | <ul style="list-style-type: none"> 【姿勢】 ○主に攻めの時には、一方の膝をつま先立ちで畳に付き上体をまっすぐのこと。 ○主に防御の時には、仰向けになり、背中を丸め、頭を上げ、脇を締めて腕・脚を曲げること。 【体のさばき】 ○攻防には体の移動・体（腰）をひねる・体を開く・体を反らす・体を横にかわす・脚を伸ばす・脚を回すなどの体さばきがあること。 | | |

| 校種・学年 項目 | | 中 学 校 | | |
|-------------|-----|---|---|---|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 基本動作 | 受け身 | <p>【後ろ受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○後頭部を打たないように帯を見ること。 ○畳をたたく時は肘を伸ばして、体側から30°～40°に開くこと。 ○腕で畳をたたく時、瞬間的にはずませること。 <p>【横受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○背中全体をつかないこと。 ○側頭部を打たないように帯を見ること。 ○受け身した腕の他方は横帯の近くにもっていくこと。 ○畳をたたく時は肘を伸ばして、体側から30°～40°に開くこと。 ○膝を打たないように両脚の膝を軽く曲げ、両足は20cm開くこと。 ○下側の足の上部外側と上側の足裏で畳をたたくこと。 ○腕で畳をたたく時、瞬間的にはずませること。 <p>【前受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○顔を打たないように両前腕で三角形を作ること。 ○両腕は、はじめは体側に垂らしておき、前方に倒れようとする際に前方に振り上げ、顔面にもってくるようにすること。 <p>【前回り受け身】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○畳に手を付けるときは、両手と片方の足で三角形を作ること。 ○腰をあげるように小指外側、手首外側、前腕外側、肘外側、肩、背中、臀部、両脚の順番に畳に付くように回転すること。 ○両膝がぶつからないように足は肩幅ほどに開くこと。 | | |
| | 立ち技 | <p>【膝車】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き手と釣りは円を描くようにすること。 ○取は土踏まずの部分を、受の膝の正面にあてること。 ○踏み込む足は受の両足の延長線上に置くこと。 <p>【大外刈り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み込み足はなるべく受の横側までもっていくこと。 ○釣り手と引き手で受の体重を刈る方の足の後ろ隅に崩すこと。 <p>【体落とし】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○釣り手は受けの顔に押し付けるようにしながら、肘は受の脇に入るようにする。 ○引き手は、はじめ斜め前方に引き上げ、次いで急激に引き落とすようにすること。 ○跳ね上げる足は、かかとを外側に向け、つま先立ちすること。 | <p>【支え釣り込み足】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○膝車の要領でより受の足に体重が乗るように崩すこと。 ○腰を伸ばし、体を反らし気味に一気にひねること。 <p>【大内刈り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き手は自分の体側に絞るように前方に押すこと。 ○釣り手は鎖骨部分に横襟を握った状態で手のひらをあて、釣り手側に重さをかけながら後ろ隅に崩すこと。 ○刈る足は親指を畳に半円を描くようにすること。 <p>【小内刈り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き手は受の肘を腰の方へ押しあて、釣り手は胸部を後方に押し倒すようにして、最後まで両手をゆるめないこと。 ○刈る方向は、足先の向いている方向が基本で、畳をするように刈ること。 <p>【大腰】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体をさばく時、両膝を柔らかく使い、曲げながらさばいて、次いで一気に伸ばすこと。 ○取の両足は、受の両足の内側に入ること。 | <p>【釣り込み腰】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○釣り手は受の脇下にしっかり入れること。 ○両足の位置は受の足先より50cm～60cm程度前方にすること。 ○重心を低くして、腰を支点に回転させること。 <p>【背負い投げ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受を前または前すみに崩し、背中、肩を支点にして回転して投げること。 ○一気に両膝を伸ばして臀部を受の太ももを跳ね上げること。 ○釣り手の肘は軽く曲げ、前腕半ばあたりを受の脇にあてること。 <p>【払い腰】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回り込んだ足は受の両足の幅の中央よりにおくこと。 ○払う脚は膝、足首を伸ばし、受の外側の足首から擦り上げるようひねりながら一気に払い上げること。 |
| | 固め技 | <p>【けき固め】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○両脚をバランスよく前後に開いて安定を保ち、手だけで押さえようとせず胸で受の胸を圧すること。 ○膝を立てないこと。 <p>【横四方固め】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受の体に乗りにすぎないように、へそが畳に付くようにすること。 ○脇をしめ、胸で受の胸を斜めに圧迫するようにすること。 ○返されないよう下穿を握る方の足は受の横腹に膝を付けること。 | <p>【上四方固め】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○胸で圧するとともに両脇を締めて受の両腕をできるだけ強く制すること。 ○返されないように両脚を大きく開くこと。 | |
| 技の連絡変化 | | <p>【投げ技→投げ技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○同じ方向、同じ技、異なる技で続けて攻める方法があること。 ○前方の攻めから後方の攻めに、後方の攻めから前方の攻めに移る方法があること。 ○右攻めから左攻めへ、左攻めから右攻める方法があること。 <p>【投げ技→固め技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の投げ技から抑え技に移る方法があること。 | <p>【固め技→固め技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の抑え技から他の抑え技に移る方法があること。 | |

| 校種・学年 項目 | | 高 等 学 校 | | |
|----------------|--------|--|---|--|
| | | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | | F 武道 ア 柔道 柔道では、素手と相手と直接組み合って技を競い合うという格闘形式の運動の特性を理解し、中学校での経験を考慮して基本動作や対人的技能を身に付け、得意技を生かした練習や試合ができるようにする。 基本動作は、対人的能力との関連で取り扱うようにする。 投げ技、固め技、技の連絡変化などについては、自己の能力に応じた技を選び、相手の動きに対応した攻防ができるようにし、試合で生かせるようにする。 ①基本動作 ②対人的技能 | | |
| 目標とする様相 | | 基本動作や基本となる技を高め、自分の能力に応じた練習や試合。 | 自分の能力に応じて技を選び、その技を高めた練習や試合。 | 自分の能力に応じて得意技を高め、相手の動きに対応した攻防を展開した練習や試合。 |
| 基本動作 | 立ち技 | 【自然体】【自護体】【組み方】【進退動作】【崩し】【体さばき】中学校と同じ ○釣りは、親指を下にして奥襟を取ることもあること。 ○組み方には、左右の自然体があること。 | | |
| | 固め技 | 【姿勢】【体のさばき】中学校と同じ | | |
| | 受け身 | 中学校と同じ | | |
| 対人的技能 | 立ち技 | 【出足払い】 ○受を引き出し、重心が乗ろうとした瞬間に払うこと。 ○払う足は小指側に力を入れ、足裏を返し、膝の関節を伸ばすこと。 ○払う時は、腰を伸ばし、腹を突き出し気味に体を反らし、引き手は真下に引くこと。 | 【内股】 ○釣りは手首を返して肩の方に引き付けること。 ○釣りは、釣り手側の胸または肩の方向に十分引き付けること。 ○軸足は、足先を前方に向け、膝を十分に曲げて入り、伸ばす時のばねを強く利かせて脚の跳ね上げを助けること。 ○跳ね上げ脚は膝と足首を十分に伸ばし、骨盤が畳に平行になるようにねじりながら、かかとを上にして大きな動作で跳ね上げること。 ○頭が下がりにすぎないようにあごを引き顔面を引き手側の肩の方に向けること。 【跳ね腰】 ○軸足は内股と同様であること。 ○跳ね上げ脚は、膝を軽くまげて、軸足を伸ばす力と合わせて膝を伸ばしながら高く跳ね上げること。 ○受の上体を胸にしっかりと引き付けた後跳ね上げて体をひねること。 【送り足払い】 ○大きく横に払うこと。 ○釣りはやや釣り上げ気味に、引き手は移動方向に押し上げるようにし、受の体が浮いたら引き落とすこと。 | 【浮き技】 ○引き手側の足の小指で大きな円を描くようにしながら腰を伸ばしたまま、脚を大きく開いて体を捨てること。 ○引き手はできるだけ大きな弧を描くつもりで、肘を軽く伸ばして引くこと。 【巴投げ】 ○引き手側の足を、受の両足の間に深く踏み入れ、腰をかかどにできるだけ近く下ろしながら体を捨てること。 ○最初受の体を浮かすように、その前上方へ引き、体を捨てるにつれて、丸みを付けて引き落とすように両手を使うこと。 |
| | 固め技 | 【縦四方固め】 ○肩越しに帯を取って上半身を制する方法と、肩と首を制して押さえる方法があること。 ○巻いた腕に緩みをなくし、受の上半身を制すること。 ○返されにくいように、胸を張り、腰を低くすること。 | 【肩固め】 ○固めた腕と受の頭部との隙間がないこと。 ○受の動きに素早く対応するため、腰に付けている脚のつま先は立てておくこと。 【腕がらみ】 ○肘や脇の角度を鋭角にすること。 ○受が体を反らさないように、取の上体または膝で受の動きを止めること。 【送り襟絞め】 ○襟と手にゆるみがないようにしてから締めること。 ○頸動脈にあてた手の部分が内側に入るように手首を使うこと。 | 【十字絞め】 ○十字絞めには袖の握り方、手首の使い方によって、並十字絞め・片十字絞め・逆十字絞めがあること。 ○できるだけ深く手を入れて襟を握ること。 ○頸動脈を圧迫する向きに手首の力を入れること。 【腕ひしぎ十字固め】 ○両脚で上腕をはさみ、そこを支点として極めること。 ○腕を極めるときは、小指側を自分の方に向けて手前に引くこと。 ○腰は、受の方の近くに置くようにすること。 |
| | 技の連絡変化 | 【投げ技→投げ技】 ○相手が技をかけようとした時に攻撃に転じること。 ○相手の技をかかわすこと。 ○相手の技を切り返して攻める方法があること。 【投げ技→固め技】 ○相手の投げ技から自分の抑え技に移る方法があること。 【固め技→固め技】 ○相手の抑え技から自分の抑え技に移る方法があること。 ○相手の絞め技から自分の関節技に移る方法があること。 | | |

ト 武道「剣道」

| 校種・学年 項目 | 中学校 | | |
|----------------|---|--|----------------------------------|
| | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | (1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合が出来るようにする。 イ 剣道 | | |
| 目標とする 試合の様相 | 基本的な構え、体さばき、仕掛け技を中心とした打突を使って楽しむ試合。 | 仕掛け技、応じ技を使っの攻防を楽しむ試合。 | 相手の動きや技に応じて攻防し合い、色々な技と連絡して楽しむ試合。 |
| 基本動作 | 構えと 体さばき | <p>【自然体】 ○自然体は剣道の「構え」のもととなる体勢であり、首筋を立てて背筋を伸ばし、両膝を軽く伸ばして重心をこころもち前にかけて立つとよいこと。</p> <p>【構えと目付】 ○構えには「上段」「中段」「下段」「八相」「脇」があるが、「中段の構え」が攻撃、防御の両面に適しており、汎用性のある構えであること。 ○相手の動きに対応するためには、相手の顔面（特に目）を中心に相手の全体を見るようにし、打突部位や竹刀を凝視しないよう注意すること。</p> <p>【中段の構え】 ○中段の構えは、自然体より右足をやや前に出し、左こぶしは腹部臍前より一握り程度前に絞りさげた状態に位置すること。 ○剣先の高さは、およそ自分または相手の咽喉部の高さとする事。 ○中段の構えの足は、両足のつま先を前方に向け、左右の開きは約ひと握りとし、前後の開きは右足のかかとの線に沿って左足のつま先を置くこと。また、左足のかかたとをわずかに浮かせて体重を両足に等しくかけ、両膝は曲げず伸ばさずの状態に自然に保つこと。</p> <p>【足さばき】 ○「歩み足」は平常の歩行のように左右交互に足を出す（退く）もので、前後に遠く早く移動する場合に有効であること。 ○「送り足」は移動する方向の足を踏み出し、一方の足を直ちに送り込むようにして引きつけること。 ○「開き足」は開く方向の足を斜め前に出し、一方の足を出した足の後方に引きつけ、相手に正対させること。 ○「継ぎ足」は左足を右足の位置まで引き付けるや否や右足から大きく踏み出させること。</p> | |
| | 素振り | <p>【素振り】 ○素振りは「上下振り」「斜め振り」「跳躍素振り」に種別されること。 ○習熟するにつれて「正面打ち」「左右面打ち」「左右胴打ち」に近付けていくようにすること。 ○素振りは足さばきと連動・一致するようし、また、左こぶしが中心線からはずれないようにすること。</p> <p>【空間打突】 ○空間に想定した相手の打突部位（面、小手、胴）を打突し、気剣体が一致した打突動作を習得することが大切であること。</p> | |
| | 間合 | <p>【間合】 ○間合とは自分と相手との距離（空間的・時間的距離）をいうこと。 ○間合いには「一足一刀の間合」「遠間」「近間」があること。</p> <p>【一足一刀の間合】 ○剣道の基本の間合で、一步踏み込めば相手を打突でき、一步退がれば相手の攻撃をかわせる距離であること。</p> | |
| | 基本の打ち方 と打たせ方 受け方 | <p>【踏み込み足】 ○左足指の付け根で鋭く踏み切り、右足は床面近くを遠くへ移動させ、左足をただちに元の正しい位置に引き付ける。状態をまっすぐにしたまま腰（体の重心）を水平に動かして移動中の姿勢を正しく保つこと。</p> <p>【正面打ち】 ○竹刀を頭上に振りかぶり、右足から踏み込んで相手の正面を打つこと。 ○打たせ方は竹刀を右斜め下に開き、顎をやや引き気味にして打ちやすくすること。</p> <p>【小手打ち】 ○両腕の間から相手の右小手が見える程度に振りかぶり、右足から踏み込んで相手の右小手を打つこと。 ○打たせ方は剣先を立ててわずかに右小手が見えるようにすること。</p> <p>【胴打ち】 ○大きく振りかぶり、頭上で手を返し、右足から踏み込んで刃筋正しく相手の右胴を打つこと。 ○打たせ方は竹刀を上段に振りかぶり、少し前になるような気持ちで打たせること。</p> <p>【面の受け方】 ○両こぶしを斜め前上にあげて竹刀を斜めにし、竹刀の左または右側で受けること。</p> <p>【小手の受け方】 ○右こぶしを内側に絞りながら右前を出して受ける。または、わずかに手元をあげ竹刀の左側で下から受けること。</p> <p>【胴の受け方】 ○左足から左斜め後ろへわずかに体をかわしながら、相手の竹刀を打ち落とすように受けること。</p> <p>【残心】 ○残心は、打突した後に油断をせず、相手のどんな反撃にも直ちに対応できるような心構えと身構えを示すこと。</p> | |
| その他 | <p>【気剣体の一致】 ○「気」は気合、「剣」は竹刀、「体」は体の動きであり、この3つが一体となって動作に現れるときに初めて完全な打突（有効打突）と言えること。</p> | | |

| 校種・学年 項目 | | 中学校 | | | |
|-------------|--|---|---|---|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 | |
| 対人的技能 | 攻め・崩し | <p>【攻め、崩し方】 ○攻め、崩し方には、剣先による攻め、技による攻め、気による攻めがあること。</p> <p>【剣先による攻め】 ○「触れる」「押さえる」「払う」など剣先の働きにより相手の剣先を自分の中心部からはずして打突の機会をつくること。</p> <p>【技による攻め】 ○積極的に技を仕かけることによって相手に動揺を与え、打つ機会をつくること。</p> <p>【気による攻め】 ○大きな声や果敢な打突など、気迫や闘志をもって相手の打ち気を封じたり、怯んだ隙を衝いたりすること。</p> | | | |
| | 仕かけ技 | | <p>【仕かけ技】 ○相手の動きに気を配り、相手が打突を起こそうとする機会や構えなどの崩れをとらえて積極的に施す技。</p> | | |
| | | 一本打ちの技 | <p>【面、小手、胴】 ○一足一刀の間合から面、小手、胴を一拍子で打突し、残心を示すこと。</p> | | |
| | | 二段の技 | <p>【小手一面】 ○小手に対して相手が防ごうとした際に、小手を打ち込んだ勢いを利用して正面を打つこと。</p> | <p>【小手一胴】 ○小手面に対応して手元をあげ面を防ごうとした機会をとらえ、わずかに体を右にさばいて右胴を打つこと。</p> | <p>【面一面】 ○面に対して、相手が引いてかわした機会をとらえ、面打ちに出た勢いを利用してさらに踏み込んで正面を打つこと。</p> |
| | | 払い技 出ばな技 | | <p>【払い面】 ○相手の竹刀の左側（右側）を払い上げ、または斜め下に払い落としてすかさず正面を打つこと。</p> | <p>【出ばな面】 ○相手が打ち込もうとする動作や竹刀の動き、心の動きをとらえてすかさず面を打つこと。</p> |
| | 引き技 | <p>【引き面】 ○後方に引きながら面を打つこと。 【引き胴】 ○後方に引きながら右胴を打つこと。</p> | | <p>【引き小手】 ○斜め後方に大きく素早く引きながら右小手を打つこと。</p> | |
| | 応じ技 | | <p>【応じ技】 ○相手の打突に対する瞬間的な対応動作で、相手の打突を待つて対応するのではなく、相手を攻め、技を出させることが大切であること。 ○相手の打突が無効のすることが目的ではなく、打つための手段であり、相手の打突に対して竹刀操作と体さばきにより打ち込む技であること。</p> | | |
| | | すり上げ技 | | | <p>【小手すり上げ面】 ○小手を打ってくる相手の竹刀を自分の竹刀の右側（または左側）ですり上げながら振りかぶり正面を打つこと。</p> |
| | | 返し技 | | | <p>【面返し胴】 ○正面を打ってくる相手に対して、右足を右斜め前に出して自分の竹刀の右側で応じ、竹刀を返し、刃筋正しく相手の右胴を打つこと。</p> |
| | 抜き技 | | <p>【小手抜き面】 ○相手の小手打ちに対して、一歩後退しながら振りかぶって相手の竹刀を抜き、踏み込んで正面を打つこと。 【面抜き胴】 ○相手の正面打ちに対して右足を右前に踏み出し、左足を引きつけてすれ違いざまに刃筋正しく相手の右胴を打つこと。</p> | | |
| その他 | <p>【有効打突】 ○気剣体の一致した打突が「有効打突」の条件を満たすこと。</p> | <p>【仕かけ技、応じ技の攻防】 ○仕かけ技、応じ技を使って攻防するためには、守らずに常に攻めることが大切であること。</p> | <p>【相手の動きや技に応じて攻防】 ○相手の動きや技に応じて攻防するためには、相手の全体を見るようにする「目付」と「自分の間合い」をとることが大切であること。 【連絡技】 ○色々な技と連絡するためには、攻め続ける気持ちと、約束練習の反復が大切であること。</p> | | |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | | |
|----------------|------------------------|--|---|--|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 | |
| 学習指導要領 (解説) | | (1) 自己の能力に応じて次の運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合が出来るようにする。 イ 剣道 | | | |
| 目標とする 試合の様相 | | 正確な基本動作と、「鎗(しのぎ)」を活用した竹刀操作を駆使した試合 | 「打突の好機」をとらえ、相手の隙を逃さず打ち込む試合 | 打突前の攻めを意識し、相手の体勢や構えを崩したり、心理的な圧迫をかけてから打突する試合。 | |
| 基本動作 | 構えと体さばき 素振り・間合 | 中学と同様 | | | |
| | 基本の打ち方 と打たせ方 受け方 | 【面・小手・胴打ち】 中学と同様 【突き】 ○両こぶしを内側に絞りながら両腕を伸ばし、踏み込んで相手の咽喉部を突くこと。(諸手突き) ○打たせ方は竹刀をやや右に開き咽喉部を充分に開けて突かせる。顎をよく引いて、少し前に出る気持ちで受けること。 【突きの受け方】 ○自分の竹刀の左(右)側で斜め前方にすりあげ、あるいははね上げるようにして受け、相手の剣先の方向を変えること。 また、左足からわずかに後退しながら相手の竹刀を斜め下の方向に押さえるように「なやし入れ」、相手の剣先の方向を変えること。 | | | |
| 対人的技能 | 攻め・崩し | 中学と同様 | | | |
| | 仕かけ技 | 【仕かけ技の概念】 ○相手の動きに気を配り、相手が打突を起こそうとする機会や構えなどの崩れをとらえて積極的に施す技であること。 | | | |
| | | 一本打ちの技 | 【面、小手、胴、突き】 ○一足一刀の間合から面、小手、胴、突きを一拍子で打突し、残心を示すこと。 | | |
| | | 払い技 | 【払い小手】 ○相手の竹刀を右上に払い上げ、直ちに相手の右小手を打つこと。 | 【払い胴】 ○相手の竹刀を右上に払い上げ、すかさず攻め入って相手の右胴を打つこと。 | 【払い突き】 ○相手の竹刀を左に払って表から突くこと。 ○相手の竹刀を右に払って裏から突くこと。 |
| | | 二段の技 | 【面一胴】 ○中段の構えから相手の正面に打ち込む。相手が手元をあげて防いだり、出て打とうとした瞬間をとらえ、右足から踏み込んで右胴を打つこと。 | 【突き一面】 ○右足から踏み込んで咽喉部を攻め、その勢いに押されて下がる相手にすかさず右足から踏み込んで正面を打つこと。 | |
| | | 三段の技 | | | 【小手一面一胴】 ○相手の右小手を打つのが不充分なとき、直ちに前進して正面を打つ。その正面打ちも不充分なときさらにそのまま振りかぶり、相手が手元をあげたところを前進して右胴を打つこと。 【小手一面一面】 ○相手の右小手を打つのが不充分なとき、直ちに前進して正面を打つ。その正面打ちも不充分なときさらに前進して面を打つこと。 【面一面一面】 ○相手の面を打つのが不充分なとき、直ちに前進して再度正面を打つこと。その正面打ちも不充分なときさらに前進して面を打つこと。 【小手一面一体当たり引き面(胴)】 ○相手の右小手を打つのが不充分なとき、直ちに前進して正面を打つこと。その正面打ちも不充分なとき、体当たりをして相手の体勢を崩し、相手の手元が下がれば引き面、上がり引き胴を打つこと。 |
| | | 出びな技 | 【出びな小手】 ○相手が打とうとして手元をあげた瞬間をとらえ、すかさず右小手を打つこと。 | | |
| | | 引き技 | 【引き技を打つ機会】 ○相手の押す力を利用して自分の引く速度を増すこと。 ○鏝げり合いで相手を崩した際、戻ろうとする動きを利用すること。 | 【引き技を打つ機会】 ○相手が引き技を打とうとする機会をとらえ、いち早く引き技を打つこと。 | |

| 校種・学年 項目 | | 高等学校 | | |
|-------------|-----|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 対人的技能 | 応じ技 | | 【応じ技の概念】 ○応じ技とは、相手の打突に対する瞬間的な対応動作で、相手の打突を待って対応するのではなく、相手を攻め、技を出させることが大切であること。 ○応じ技は、相手の打突を無効のすることが目的ではなく、打つための手段であり、相手の打突に対して竹刀操作と体さばきにより打ち込む技であること。 | |
| | | すり上げ技 | 【面すり上げ面】 ○正面を打ってくる相手の竹刀を自分の竹刀左側（または右側）ですり上げながら振りかぶり正面を打つこと。 | 【小手すり上げ小手】 ○小手を打ってくる相手の竹刀を自分の竹刀の右側ですり上げ、すかさず踏み込んで相手の右小手を打つこと。 |
| | | 返し技 | 【面返し右面】 ○正面を打ってくる相手に対し、左足を左斜め前に出して竹刀の左側で応じ、竹刀を返して相手の右面を打つこと。 【面返し左面】 ○正面を打ってくる相手に対して、右足を右斜め前に出して竹刀の右側で応じ、竹刀を返して相手の左面を打つこと。 | 【小手返し面】 ○小手を打ってくる相手に対して、竹刀を右に開いて竹刀の左側で応じ、竹刀を返して右足から踏み込んで相手の正面を打つこと。 |
| | | 打ち落とし技 | | 【胴打ち落とし面】 ○相手が右胴を打ってくるのに対し、左足から体を左にかわして相手の竹刀を打ち落とし、右足から踏み込んで相手の面を打つこと。 |
| | 抜き技 | | 【面抜き面】 ○相手の正面打ちに対して左足より一歩後退しながら振りかぶって相手の竹刀を抜き、右足から踏み込んで正面を打つこと。 | 【面抜き小手】 ○相手の正面打ちに対して体を左にかわしながら、竹刀が円を描くように下から回して振りかぶり、右前に出ながら小手に打ちおろすこと。 |
| | その他 | 【正確な基本動作を行う試合】 ○試合で正確な動作を行うためには、基本動作の反復が最も大切であること。 ○「鎬（しのぎ）」を活用するためには、肩、腕、握りをリラックスさせ、必要な時に力が入るようにし、とっさに竹刀が動くようにすることが大切であること。 【日本剣道形】 ○刀法をイメージしたり、一足一刀の間合い、打つべき機会、合理性等を理解したりする上で「日本剣道形」などの稽古が有効であること。 | 【打突の好機をとらえる試合】 ○好機をとらえるためには、いつでも打てる体勢（中段の構え）、目付、一足一刀の間合い、心構えが大切であること。 ○打突の好機は、「出ばな」「受けたところ（崩れた隙）」「尽きたところ（打突の終わり）」があること。 | 【心理的な圧迫】 ○相手に心理的な圧迫を与えるためには、攻めの気持ち、気迫が大切であること。 ○隙を作らず、つねに攻めの姿勢をとるためには、相手の正中線を剣先が常にとらえていることが大切であること。 |

ナ 武道「相撲」

| 校種・学年 項目 | 中 学 校 | | |
|----------------|--|--|---|
| | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
| 学習指導要領 (解説) | <p>自分の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して車取や試合ができるようにする。</p> <p>(3) 相撲</p> <p>ア 基本動作 基本動作の扱いとしては、動作の形式的な練習にならないように留意し、対人的技能との関連を考慮しながら学習する。また、試合の中でも適切に取り扱うようにする。特に、投げ技やひねり技に関しては、安全確保のため基本動作に十分な時間をとるようにする。</p> <p>イ 対人的技能 対人的技能の学習に当たっては押し突き寄りを中心とし、それに関連のある投げ技を取り扱うようにしながら、技をかける機会を工夫し、受け身も十分に行うようにする。</p> <p>ウ 試合 試合は技能の程度に応じて使用する技、膝蹴の半淀の仕方、場所の広さなどのルールを決め、これまでに身に付けた技能を生かしながら、相手の動きに応じた攻防を工夫して行う。なお、投げ技を用いる場合は、整備された土俵でまわしを締めて行う必要がある。</p> | | |
| 目標とする 試合の様相 | <p>基本動作を重視して、押し、突き、寄りの基本的な技と前さばきを中心とする。</p> | <p>押し、突き、寄りを中心としながらも、投げ技やひねり技を加えて攻防の練習をさせ、各自の得意技を引き出せるようにする。</p> | <p>相撲そのものの水準を高めることを考え、「ぶつかり稽古」や「引き立て稽古」や、相撲の充実感を高める投げ技、ひねり技などの練習を行う。</p> |
| 基本動作 | <p>【蹲踞姿勢】 蹲踞は仕切りの前の基本姿勢であり、ひざを開いて背筋を伸ばし肩の力を抜き、下腹を意識集中し力を入れるとよいこと。</p> <p>【塵浄水】 [礼法] 塵浄水は、競技に入る前の礼法であり、頭を下り両手を伸ばしてから合掌し、右手上・左手上とずらし、腕を上に出した状態から腕を伸ばして手を合わせたあと、左右に開きその後、手のひらを下に向けてとよいこと。</p> <p>【四股】 相撲に必要な下半身の柔軟性を確保力を養い重心の安定を図るには、足を上げるときは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四股が有効であること。</p> <p>【伸脚】 股関節、膝関節の柔軟性を養うためには、伸ばした足の膝を押し、つま先を立てる伸脚が有効であること。</p> <p>【腰割り】 ももの付け根を手で押して腰を落とすこと。あごを引き、上体を起こし、腰を十分に降ろすこと。正面を見て肩の力を抜くこと。上体を立て、前かがみにならないこと。</p> <p>【調体】 足を踏み出すとき両足を結ぶ三角形の頂点を踏み込み、その時同じ側の腕を同時に出すこと。</p> <p>【重足】 運び足を行うためには、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。また、足の内側を意識し、体重を乗せて足を運ぶこと。親指は土俵から離さないこと。</p> <p>【仕切りから立ち会い】 最初の攻撃(立ち会い)に移るためには、腰を深く下ろし握り拳を土俵につけ、相手の目を見ながら重心を前にかけ、拳をついた状態から、互いに目を合わせ両者同時に立ち上がりぶつかること。</p> <p>【中腰の構え】 あごを引いて両肘を体側に付けること。</p> <p>【受け身】 受け身をうまくとるためには、中腰の体制で相手にぶつかり肩を軽く押しもらいながら小指側から手をついて回る練習をすること。</p> | | |
| 対人的技能 | <p>【押し】 ○相手の脇の下に両手をあて胸に頭を付けてすり足で下から押すこと。</p> <p>【突き】 ○突き出した手と同じ側の足を出すこと。下から突き上げるようにすること。</p> <p>【寄り】 ○相手のまわしを取って引き付け、土俵ぎわでは差し手の方向にすり寄りをする。</p> | <p>【前さばき】 ○攻めてくる相手の技を防いで先手を取るために互いに相手の手をはねのけて攻防し合うこと。</p> <p>【押つけ】 ○自分の脇をしっかり固め、手に平を上に向け小指の方へ力を入れながら、相手のひじを押しつけて肩の方へねじ上げるようにすること。</p> <p>【絞り込み】 ○相手のひじの辺りをすばやく上手でつかみ、伸ばすようにして内側を絞ること。</p> <p>【はね上げ】 ○突いてくる相手の腕をひじを中心に下方から機軸をはね上げる。</p> <p>【巻き返し】 ○相手に差されて先手を取られた場合、自分の上手を下手の体勢で差し替える方法で相手のひじを十分に引き込み相手の差し手の自由をおさえたまま、拳を外側の上方から内下方へ素早く引き込むこと。</p> <p>【いなし】 ○相手の攻め(押し)に対して、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いなすことが有効であること。</p> <p>○相手の(突き)に対しては、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が有効であること。</p> | <p>【差し手】 ○「差し」とは、腕を相手のわきの下に入れること。またその腕のことを「差し手」ということ。</p> <p><投げ技> ○投げ技は、相手が寄ってくるのをねらって、投げを放つことが有効であること。</p> <p>【すくい投げ】 ○差し手で相手をすくうようにして投げること。特に反対側の引き込みを十分にすることが有効であること。</p> <p>【小手投げ】 ○相手に差されて寄せられた時、その差し手を抱え込み、自分の体を大きく開いて下の方に振ること。</p> <p>【上手投げ】 ○相手の差し手の上からまわしをつかみ投げる。</p> <p>【下手投げ】 ○差し手でまわしを引き投げる。</p> <p><ひねり技> 【突き落とし】 ○片手を相手の脇の下に脇腹に手を当て、体を開きながら相手の重心を傾けさせ、斜め下に押しつけるように倒すこと。</p> <p>【巻き落とし】 ○相手の出る反動を利用してまわしを取らないで、差し手で相手の体を抱え、巻き込むようにして横にひねり倒すこと。</p> |

二 基本の運動（表現・リズム遊び）・表現運動・ダンス

| 校種・学年 項目 | 小学校 | | | | | |
|-------------|---|--|--|---|---|---|
| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
| 学習指導要領(解説) | <p>A 基本の運動</p> <p>f 表現リズム遊び 身近な生活の中から変身したい題材を見つけて、そのものになりきって踊ったり、軽快なリズムの音楽に乗って弾んで踊ったりして、みんな楽しく踊れるようにする。</p> <p>ア 身近な動物や乗り物などの様子や特徴をまねたり、そのものになりきって踊ったりして楽しく表現遊びをする。</p> <p>イ 軽快なリズムの音楽に乗って全身で弾んで踊ったり、友達と自由に踊ったりして楽しくリズム遊びをする。</p> | | <p>E 表現</p> <p>(1) 表現及びリズムダンスについて、身近な生活の中から題材を選んでその主な特徴をとらえて表現したり、軽快なリズムに乗って踊ったりして、みんなで踊りを楽しむことができるようにする。</p> <p>ア 表現 表現では次の「(ア) 身近な生活から選んだ題材の表現」及び「(イ) 空想の世界などから選んだ題材の表現」の例示から、児童の関心や能力にふさわしい題材と活動を取り上げ、多様な感じの表現に取り組めるようにする。また、友達の動きを見て、そのよさがわかるようにする。</p> <p>イ リズムダンス 軽快なロックやサンバなどのリズムの音楽に乗って全身で弾んで踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊れるようにする。</p> | | <p>F 表現運動</p> <p>(1) 表現及びフォークダンスについて、身近な生活の中から題材を選んで動きに変化と起伏を付けて表現したり、地域の踊りや世界の踊りを身に付けたりして、みんなで踊りを楽しむことができるようにする。また、友達やグループの表現や動きのよさが分かるようにする。</p> <p>ア 表現 表現では、次の「(ア) 激しい感じや群(集団)の動きが生きた題材の表現」及び「(イ) いろいろなテーマによる発展した表現」の例示から、児童の関心や能力にふさわしい題材と活動を取り上げ、変化と起伏のある表現に取り組めるようにする。また、友達や他のグループの動きを見て、そのよさが分かるようにする。</p> <p>イ フォークダンス(日本の民謡を含む) 地域で伝承されてきた踊りや世界の代表的なフォークダンスを身に付けて、みんなで楽しく踊って交流する。また、踊りを通していろいろな地域や世界の文化に触れることができるようにする。</p> | |
| 目標とする様相 | 何かになりきって踊ったり、リズムに乗って踊ったりする。 | 心と体をリズムに乗せて弾んだり、思いついた動きを素早く動きに表したりする。 | 身近な遊びの中から変化のある動きを見つけ、特徴や感じをとらえて即興的に踊る。 | 特徴や感じを捉え、その表したい感じを誇張してひとながれの動きを表現する。 | 身近な生活や自然現象から選んだ題材で、表したい感じを強調するように動きに変化と起伏をつけて踊る。はじめとおわりをつけて簡単なひと流れの動きに工夫して踊る。 | 群(集団)の動きが生きた題材を選び、簡単な群の動き方や場の使い方を工夫して即興的に表現する。自分が表現してみたい題材の感じを表現する。 |
| 表現(遊び) | <p>【自由に踊る】</p> <p>○提示されたものになりきって動くこと。</p> <p>○思いついたまま自由に踊ること。</p> | <p>【表現遊び】</p> <p>○急にストップしたり、移動にジャンプを入れたり、床を転がったりして、動きに変化をつけること。</p> | <p>【即興表現】</p> <p>○思いついた動きを素早く動きに表せるようにすること。</p> <p>○提示された題材(忍者、遊園地、ジャングル、恐竜等)になりきって踊ること。</p> | <p>【ストーリーをつくる表現】</p> <p>○特徴や感じを捉え、その表したい感じを誇張してひとながれの動きを表現すること。</p> <p>○一番表したいところを2~3回くりかえして踊ったり、はじめやおわりのポーズを決めてひと流れの動きをつくらうこと。</p> | <p>【変化の起伏をつけた表現】</p> <p>○一番表したい感じを強調するような動きを工夫すること。</p> <p>○強調するには、早く走ったり、スローモーションにしたり、急に止まったりなどする動きがあること。</p> <p>○ひと流れの動きにはじめとおわりのポーズをつけること。</p> | <p>【作品を創る】</p> <p>①題材をイメージして、思いついたまま動いてみる。</p> <p>②①で気に入った動きを選び、特徴、様子がわかるような動きに変えていくこと。</p> <p>③表したい感じを強調するように、はじめ～なか～おわりを工夫して簡単な作品にまとめること。</p> |
| リズムダンス | <p>【リズムに慣れる】</p> <p>○簡単なリズムの音楽(やや速いテンポのロックやサンバなど)に合わせて、心身を解き放して弾んで踊ること。</p> <p>○友だちや先生の動きを真似して踊ること。</p> | <p>【リズムに乗って踊る】</p> <p>○リズムに乗って全身で弾む動きを中心に、走ったり、回ったり、スキップしたりなど簡単な動きで自由に踊ること。</p> <p>○友達と動きをまねし合ったり、手拍子をつけて踊ること。</p> | <p>【リズムに乗って踊る】</p> <p>○軽快なロックや陽気なサンバのリズムに乗って全身で弾む動きを中心に踊ること。</p> <p>○スキップしたり、手拍子をつけたりして自由に即興的に踊ること。</p> <p>○心と体をリズムに乗せ(弾むこと)を中心に、おへそを意識して踊ること。</p> | <p>【リズムの特徴をつかんで踊る】</p> <p>○動きにアクセントや変化をつけたり、ロックの後打ちのリズムやサンバの腰の動きなどのリズムの特徴を生かした乗り方や動きを工夫して踊ること。</p> | / | |
| フォークダンス | / | | | | | <p>【踊りの感じや特徴の違い】</p> <p>○それぞれの踊り方を身に付けることで、みんなで楽しく踊ったり、交流できたりすること。</p> <p>○踊りを通して様々な文化に触れること。</p> |

| 校種学年 項目 | | 中学校 | | |
|----------------|---|--|---|--|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領 (解説) | G ダンス 自己の能力に適した課題を持って次の運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることが出来るようにする。 (1) 創作ダンス 「創作ダンス」では、次のいろいろなテーマによる表現、簡単な作品の創作から内容を構成し、イメージにふさわしい動きを自由に工夫して踊ったり、まとまりのある表現や簡単な作品を工夫して踊ったりできるようにすることや、殿立ちやグループのよい表現が分かったり共感したりできるようにすることがねらいである。 (2) フォークダンス 「フォークダンス」では、生活の中で生まれ伝承されてきた日本の民謡や外国のフォークダンスの踊り方を身に付けたり、由来や特徴を理解したりして、みんなと一緒に楽しく踊れるようにすることをねらいとしている。 (3) 現代的なリズムのダンス 「現代的なリズムのダンス」は、ロック、サンバ、ヒップホップなどの現代的なリズムに乗って、リズムの取り方や動きを工夫したり、相手と対応したりして、全身でリズムをとらえて自由に踊ることができるようにすることや、まとまりのある動きを工夫して仲間とリズムに乗って踊ったり、見せ合って互いの動きとリズムの楽しさを分かち合うことができるようにすることをねらいとしている。 | | | |
| | 様相 | 提示されたテーマから、そのイメージにふさわしい動きをつくる。 | 提示された中から選んだテーマを変化のある動きで表現する。 | テーマを自分(グループ)で設定し、まとまりのある表現や簡単な作品創作する |
| 表現・創作ダンス | 表現 | ○設定されたテーマの動きをとらえ、思いついた動きをひとまとまりの動きで表現すること。 ○グループで動きを工夫し、日常動作、もの(小道具)、多様な動き、はこびやストーリーなどを表現すること。 | ○自分でテーマを設定し、めりはりをつけたひとまとまりの動きを表現したり、グループで動きを工夫し、対極の動き、群の動きなどを表現したりすること。 | |
| | 創作 | 【創作の仕方】 ○グループで動きを工夫し表現するには、互いの感じ方や工夫を生かして表現すること。 ○簡単な作品にまとめるためには、一番表したい中心場面からめりはりをつけてたひとまとまりの動きを工夫して表現し、「終わり方」や「場面の転換」などはこびを続けて、おおまかに作品をまとめること。 【動きの組み合わせ方】 ○やさしい動きをリズムに創作する方法は、とぶ、回る、転がる、伸びる、はずむなどがあること。 ○動きの質を工夫するには、力強くとは、しなやかかねじる、力をつかって静止などがあること。 【動きの連続のさせ方】 ○動きの変化には、高低、強弱、硬軟、伸縮などがあり、テンポの変化には、ゆったり、素早くなどがある、反復には、同じ動きを繰り返して強調することなどがあること。 | 【創作の仕方】 ○表したい内容のもつイメージを強めて表現できるように、できたところまで動いてみながら個人と集団の動き方や場所の使い方などに修正を加え、作品に盛り上がりやダイナミックな転換をつくるようにしたり、一番大切にしたいところを中心に動きのタイミングやめりはりを誇張して練習し、感じを込めて踊ることができるようにしたりすること。 【動きの効果】 ○シンメトリー(対称)、アシンメトリー(非対称)、ユニゾン(同じ動きを同時に)、カノン(同じ動きを輪唱のようにずらして)などがあること。 【空間の使い方】 ○密集、バラバラ(分散)、整然、直線的、曲線的、グループごとになどがあること。 | 【群で動く効果】 ○前方に、奥から前方に、うず状に、横に、斜めになどがあること。 【表現方法】 ○ダンスの基本的な運動と運動の質感(力、時間、空間、流れ)を結びつければ、表現性をもつダンスの動きになること。 |
| フォークダンス | 【日本の民謡】 地域に伝承された民謡を取り上げて踊れるようにすること。 【外国のフォークダンス】 いろいろな国の特徴のある踊り(地域、隊形、ステップや組み方などの踊り方、音楽、難易度など)を味わうこと。 | | | |
| 現代的なリズムのダンス | 【リズムの取り方・踊り方】 ○リズムの取り方や動きを工夫したり、相手と対応したりして、全身でリズムをとらえて自由に踊ること。 ○リズムは、2拍子4拍子(前拍にアクセント)、ロックやヒップホップ(後拍にアクセント)などがあること。 ○踊り方には、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、ストップモーションを入れるなどリズムをとらえて自由なことや、相手の動きをまねる、動きをずらす、手をつなぐなど相手と対応して踊るなどがあること。 【軽快なロック】 ○リズムは、4/4拍子で1小節を8分割した8分音符がビートの基本単位であること。ふつう、2と4拍目にアクセントがくること。 ○アフタービート(後打ち)は素早く、スロー、ストップなどで早急に変化をつけ、ねじる、回る、跳ぶなどの動きがあること。 【ラテンのリズム】 ○2拍子のビートを強調した乗りのよいリズムであること。 | 【リズムの取り方・踊り方】 ○自然な弾みやスイングなどのように体の中からわいてくる動きを大切に、気持ちよく音楽のビートにのれる簡単な繰り返しのリズムで踊ることができるようにすること。 ○休止や倍速、3拍子や3連符のリズム、ダイナミックなアクセントなどの変化を加えたリズムを取り入れること。 ○短い動きを繰り返す、反対の動きを組み合わせるなど、まとまりのある動きを工夫し、仲間とリズムに乗って踊ったり見せ合ったりすること。 【陽気なサンバ】 ○やや速いテンポで「ウンタッタ」の2拍子の中に変化があること。 ○へその前後揺れのステップで乗ること。 ○リズムや動きの変化はロックと同様であること。 【ヒップホップのリズム】 ○1拍ごとにリズムを刻むような強いアクセントとビートで、細分化されたリズムが特徴であること。 | 【作品の創作】 ○一人ひとりの能力を生かせる動きや相手との対応する動きなどを取り入れながら、仲間とのかかわりをもって踊ること。 ○全身でリズムをとらえて自由に踊ること。 【レゲエ風】 ○ゆったりとしたメロディーとリズムで体をスイングすること。 ○体をリラックスして、へそを中心に横にゆれるようにすること。 ○手は泳がせるように、ひざを柔らかく使うこと。 | |

| 校種学年 | | 高等学校 | | |
|-------------|-------|--|---|---|
| | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 学習指導要領(解説) | 項目 | <p>G ダンス</p> <p>自己の能力に応じた課題をもって次の運動を行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりして、交流し、発表することができるようにする。</p> <p>ア創作ダンス</p> <p>表したいテーマを全身の動きで自由に表現する創作ダンスの特性を理解し、自己の能力に応じた課題をもって、いろいろなテーマによる即興表現を工夫したり、気に入ったテーマを作品にまとめたりして、みんなで楽しく交流し、発表することができるようにする。</p> <p>イフォークダンス</p> <p>日本の民謡や外国のフォークダンスの文化的背景や動きの特徴を理解し、自己の能力に応じて課題を選んで踊りを身に付けたり、相手との対応の仕方を工夫したりして、みんなで楽しく踊って交流することができるようにする。また、踊りを通して自国の文化や異文化の理解を深めることができるようにする。</p> <p>ウ現代的なリズムのダンス</p> <p>全身でリズムをとらえて自由に即興的に踊る現代的なリズムのダンスの特性を理解し、自己の能力に応じた課題を選んで、動きや相手との対応の仕方を工夫してみんなで交流して踊ったり、まとまりのある動きを工夫して発表し合うことができるようにする。</p> | | |
| | 様相 | <p>単位時間ごとにテーマを変えたり、グループの形態を変えたりして、多様な即興表現で交流できるようにする。</p> | <p>即興表現で気に入ったテーマやその他のテーマを自由に選択して、テーマ別グループを決め、簡単な作品にまとめ、発表し合う。</p> | <p>自分でテーマを設定し、その表現を深めて簡単な作品にまとめ、発表しあう。</p> |
| 創作ダンス | 創作 | <p>【表現方法】</p> <p>○ダンスの基本的な運動と運動の質感(力、時間、空間、流れ)を結びつけば、表現性をもつダンスの動きになること。</p> <p>【即興表現の手順】</p> <p>○即興表現を行うためには、「テーマ設定」、「テーマから表したい感じを表現」、「ひと流れの動きを工夫」、「見せ合って工夫を確かめ合う」といった手順があること。</p> | <p>【創作の仕方】</p> <p>○群(集団)の動き方、空間の使い方、作品のはこび等を工夫すること。</p> <p>【動きの効果】</p> <p>○強調(強化)、デフォルメ(変形・誇張)、シンメトリー(対称)、アシンメトリー(非対称)、バランス(均衡)、アンバランス(不均衡)、対比(対立)、ハーモニー(調和)、ユニゾン(斉唱)、カノン(追いかけ)等があること。</p> <p>【作品創作の手順】</p> <p>○作品創作を行うためには、「テーマ設定」、「作品全体の見通し」、「テーマにふさわしい動きを工夫、選曲」、「群の動き方、空間の使い方、作品の運びの工夫」、「踊りこみ」、「発表、鑑賞」といった手順があること。</p> | <p>【発表の仕方】</p> <p>○オムニバス形式(独立したいくつかの動きをあわせて1つの作品にすること)、ソロ(独りの踊り)、デュエット(2人の踊り)、群舞(大勢の踊り)などがあること。</p> |
| | 様相 | <p>【日本の民謡】</p> <p>○地域の踊りや代表的な日本の民謡を身に付けて、文化的背景や動きの特徴を理解し、みんなで楽しく踊って交流することができるようにすること。</p> <p>【外国のフォークダンス】</p> <p>○外国の代表的なフォークダンスを身に付けて、文化的背景や動きの特徴を理解し、みんなで楽しく踊って交流することができるようにすること。</p> <p>○トゥ・トゥール(デンマーク)、オスロー・ワルツ(イギリス)、タンゴ・ミクサー(ギリシャ)など、踊りの特徴やステップ、組み方、隊形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るよう留意すること。</p> | <p>自己の能力に応じた課題を選んで、動きや相手との対応の仕方を工夫してみんなで踊る。</p> | <p>現代的なリズムと動きの多様な関係をとらえてまとまりのある動きを工夫して踊る。</p> |
| 現代的なリズムのダンス | 動きの創作 | <p>【リズムの取り方・動き方の工夫】</p> <p>○ロックやビップホップなどの軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、揺れたり、回ったり、ステップを踏んだり、ストップモーションを入れたり、手拍子を入れたりするなどの、リズムを取り方・動き方があること。</p> <p>【相手との対応仕方】</p> <p>○相手の動きを真似し合ったり、向かい合ったり、並んだり、手をつないだりなど相手との対応の仕方があること。</p> | <p>【リズムの取り方・動き方の工夫】</p> <p>○軽快なリズムののっていくつかの短い動きを連続したり、アフタービート(後打ち)のリズムやダイナミックなアクセントをとらえてまとまりのある動きを工夫したりすること。</p> | <p>【作品作り】</p> <p>○全員が一緒になって踊る(ユニゾン)、ずれて踊る(カノン)、対称に踊る(シンメトリー)、一人ひとりリズムを変えて踊る、移動しながら踊る、人数を変えながら踊る、方向を変えて踊るなどの構成を加えるとひとひねりした作品になること。</p> |
| | ステップ | <p>【ウォーキング】</p> <p>○右足を1歩前へ踏み出すと同時に重心を下げ、次に左足を右足にそろえる時に重心を上げること。</p> <p>【サイドステップ】</p> <p>○右足を1歩右へ出すと同時に両手を開き、右足を戻す時に両手を交差すること。</p> <p>【サイドタッチステップ】</p> <p>○右足を右へ大きく1歩出し、左足を右足の後ろに大きく交差させて右へ1歩出すこと。次に右足を右へ大きく出したら素早く左のものを胸のほうに引き寄せてあげ、左足を強く床をたたくように踏むこと。</p> <p>【クロスステップ】</p> <p>○右足を1歩前へ、左足と交差すように出し、左足を1歩前へ右足と交差すように出すこと。次に右足を大きく斜め後ろに引いた後、左足を大きく斜め後ろに引くこと。</p> | <p>【ジャンプスイスト】</p> <p>○膝を十分に曲げて両足で大きくジャンプ(2回)し、上体は中央、つま先と膝を右へ向けてねじる(ツイスト)こと。ツイストは速いリズムの動きになるので、リズムとカウントに注意すること。</p> <p>【サイドステップとブッシュ】</p> <p>○左足を大きく出して上体の向きは右向きにし、すぐ中央に戻すこと。反対も同じに行う。次に左足を大きく左に出して上体の向きは右向きにし、素早く右足を胸の上に引き付けて浮かし、右足は床をたたくように踏むこと。</p> <p>【ランニングマン】</p> <p>○右足を1歩大きく前へ踏み出すと同時に素早く体を引き上げながら右足を後ろにひいて左足を上げること。反対側も同じこと。</p> <p>【スリステップターンとタッチ】</p> <p>○右足を1歩大きく右へ出し、左足を右へ出して180度方向を変えて、後ろ向きになる。右足を1歩大きく右へ出しながら180度方向を変えて正面を向く寄せ、左足を床をたたくように踏むこと。</p> | <p>【フットルースとクロスターン】</p> <p>○ジャンプして左足に体重をかけ、右足はかかとで床にタッチした後、素早くジャンプして右足を前に重ねて交差させること。反対側も同じ。次に足を交差させたまま右回りで360度回り、回った後、ジャンプして両脚を開くこと。</p> |

5 今後の方向性について

(1) 研究の課題

2年継続研究の一年目にあたる今年度は、体育・保健体育で効果的な学習指導を行うために各領域・種目の学習内容の中でも特に技能の内容に着目し、学年進行のそれぞれの段階で身に付けさせたい力の基となる知識を整理し、各校種、各学年における学習内容を具体的に明示することをねらいとして文献研究や研究協議を中心に作業を進めてきたが、今年度の研究では次のような課題が残った。

- ア 技能の内容以外の態度の内容、学び方の内容を扱っていないこと。また、平成20年度に告示される新学習指導要領の解説においても学習内容の示し方が現行のように技能の内容、態度の内容、学び方の内容で示されるかが未確定であること。
- イ 武道のように基本動作が技能に位置付けられているものは、学年進行で配分してそれらの技能を配列できないこと。
- ウ 学年進行で示す学習内容と技能の高まり（習熟度）及び評価規準の高さ（ABC）が混同してしまいがちであったこと。
- エ 特に小学校から中学校までの義務教育の期間において、一通りの種目を学べるように教育課程が編成されていることから、高等学校においては、中学校までの学習内容との違いや高まりをわかりやすく表現して特定することが困難なこと。（例えば、中学校のバレーボールと高等学校のバレーボールとでは教えるべき内容において、どこが具体的に違うのかなど。）
- オ 今回の各校種、各学年における学習内容の特定は、現行の学習指導要領解説を根拠としたものであり、新学習指導要領には対応していないこと。

これらの課題を踏まえて、次年度の研究につなげることとする。

(2) 次年度に向けて

今年度の研究で明らかになってきた課題を踏まえて、次のように次年度の研究につなげていきたい。

- ア 技能の内容以外の態度の内容および学び方の内容の項目について、学習指導要領改訂の動向をさぐりながら、どのように整理するか検討する。
- イ 上記の検討を踏まえて総合的に学習内容の整理をする。
- ウ 専門家の意見をさらに聴取し、各領域・種目における各校種・各学年の学習内容（技能の内容）をさらに検討し精度を高める。
- エ 研究の成果を製本し県内全公立小・中・高等学校（政令・中核市を除く）に配付するとともに、体育センターホームページに掲載する。（以上平成20年度の取り組み）
- オ 新学習指導要領の内容を踏まえ、修正を加える。（新学習指導要領実施の1年前を目途とする）

今求められる小学校から高等学校の12年間を見通した学習を展開するために必要な情報を、様々な資料・文献や専門家の意見をもとにあらためて整理し直し、体育・保健体育学習の指導に携わる教員にとって使いやすく、わかりやすい内容を構築していく必要がある。

このような取組により、児童生徒が生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培えるようなよりよい学習展開ができるよう、それぞれの内容に応じた指導計画、評価計画等を作成する際の参考となる体育学習の指導資料を作成していきたいと考える。

引用・参考文献一覧

【 全体 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------|---------|
| 小学校学習指導要領解説 体育編 | 文部省 | 東山書房 | 平成 11 年 |
| 中学校学習指導要領解説－保健体育編－ | 文部科学省 | 東山書房 | 平成 16 年 |
| 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編 | 文部科学省 | 東山書房 | 平成 16 年 |
| 新学習指導要領による高等学校体育の授業 上・下巻 | 杉山重利 高橋建夫 園山和夫 細江文利 本村清人 | 大修館書店 | 2001 年 |
| 新学習指導要領による中学校体育の授業 上・下巻 | 杉山重利 高橋建夫 園山和夫 細江文利 本村清人 | 大修館書店 | 2001 年 |
| 新学習指導要領による小学校体育の授業 第 1 学年～第 6 学年 | 杉山重利 高橋建夫 細江文利 池田延行 | 大修館書店 | 2006 年 |
| 中学体育実技 | 関岡康雄 佐伯年詩 夫 永島惇正他 | 学習研究社 | 2006 年 |
| ビジュアル 新しい体育実技 | | 東京書籍 | |
| 新版 体育の学習 | | 公文書院 | |
| 最新 スポーツルール | | 大修館書店 | 2007 年 |
| MY SPORTS | | 大修館書店 | 2007 年 |
| 中学校 保健体育科の指導と評価 | 本村清人 | 暁教育図書 | 2004 年 |
| カラーワイドスポーツ 2003 | 高橋健夫他編集 | 大修館書店 | 2003 年 |

【 器械運動 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|----------------------------------|-------------------|-------|--------|
| 中・高校 器械運動の授業づくり | 三木四郎 加藤澤男 本村清人 | 大修館書店 | 2006 年 |
| 最新 体育授業シリーズ 新しい器械運動の授業づくり | 三木四郎 他 | 大修館書店 | 2006 年 |
| 写真で見る「運動と指導」のポイント 2 マット | 松本格之祐 | 日本書籍 | 1998 年 |
| ドラえものの体育おもしろ攻略 「マット、ボール、なわとび」 | 立木 正 | 小学館 | 2004 年 |

【 陸上競技 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|----------------------------------|------------------|--------------|---------|
| 陸上競技指導教本 | 財団法人 日本陸上競技連盟 | 大修館書店 | 昭和 63 年 |
| ドラえものの体育おもしろ攻略 「はやく走れジャンプできる」 | 立木 正 | 小学館 | 2005 年 |
| 陸上競技のコーチング（Ⅱ）フィールド編 | 金原勇 | 大修館書店 | 平成元年 |
| 最新陸上競技入門シリーズ 9 ヤリ投げ | 吉田雅美 | ベースボール・マガジン社 | 1993 年 |

【 水泳 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|---------------|----------------|-------|--------|
| 水泳コーチ教本 | 財団法人 日本水泳連盟 | 大修館書店 | 1996 年 |
| 水泳指導教本〔第 2 版〕 | 財団法人 日本水泳連盟 | 大修館書店 | 2005 年 |

【 ラグビー 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|---------------------|------------------|------------------|--------|
| 基本レッスン ラグビー | 白井善三郎 他 | 大修館書店 | 1992 年 |
| ラグビーフットボール一貫指導マニュアル | 神奈川県ラグビーフットボール協会 | 神奈川県ラグビーフットボール協会 | |

【 卓球 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|-------------------------------------|--------|---------|--------|
| 基本レッスン 卓球 | 近藤鉄司 | 大修館書店 | 平成 6 年 |
| 卓球 | 森 武 | (株) 西東社 | 1989 年 |
| 平成 19 年度子どもの体力向上指導者養成研修 「卓球の部」資料 | 榊原浩晃 | | 2006 年 |
| 指導者のための卓球―I 体育授業としての卓球 | 倉木常夫 他 | 三省堂印刷 | 1989 年 |

【 バドミントン 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|-------------------------------------|--------------------|--------------|--------|
| 小椋久美子&潮田玲子のバドミントンダブルス スパイブル 基礎編、 | 喜多努/監修 | ベースボール・マガジン社 | 2005 年 |
| バドミントン教本基本編 | 財団法人 日本バドミントン協会 | ベースボール・マガジン社 | 2001 年 |
| バドミントン教本応用編 | 財団法人 日本バドミントン協会 | ベースボール・マガジン社 | 2003 年 |

【 ソフトボール 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|---------------------------------|------|-------|--------|
| イラスト版 PLAY SPORTS ! ザ・ソフトボール | 星野昭 | 日本文芸社 | 平成元年 |
| BEST SPORTS SERIES 2 ソフトボール | 山本正親 | 西東社 | 1988 年 |
| スポーツシリーズ「ソフトボール」 | 吉村 正 | 成美堂 | 1996 年 |

【 柔道 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|-----------------------------------|------|-------|--------|
| 新しい柔道の授業づくり | 本村清人 | 大修館書店 | 2003 年 |
| 学校体育実技指導資料 第 2 集 柔道指導の手引 (二訂版) | | 文部科学省 | 2007 年 |

【 剣道 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|----------------|-------|--------|--------|
| 新しい剣道の授業づくり | 本村清人他 | 大修館書店 | 2004 年 |
| 剣道指導の手引き (改訂版) | 文部省 | 大蔵省印刷局 | 平成 5 年 |

【 相撲 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|------------------------------------|---|--------|---------|
| 学校体育実技指導資料 第 3 集 相撲指導の手引き (改訂版) | | 大蔵省印刷局 | 平成 6 年 |
| 見る・学ぶ・教える イラスト相撲 | 日本体育大学武道学 相撲研究室 塔尾 武夫 小川光哉 松本茂 | 五月書房 | 昭和 60 年 |

【 表現運動・ダンス 】

| 文 献 名 | 著 者 | 発行所 | 発行年 |
|-----------------------------------|-----|------|-------------|
| 中学校保健体育科の授業モデル ③「現代的なリズムのダンス」編 | | 明治図書 | 2003 年 12 月 |