

# 【参考資料】

A 体づくり運動系

	低学年	中学年	高学年	中学校	
体づくりの運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の運動を通して、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること</li> <li>・伸び伸びとした動作で新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープなど、操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行うこと</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行うこと</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動遊びを行うこと</li> <li>・伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の運動を通して、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること</li> <li>・伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープなどの用具を用いた運動を行うこと</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の運動を通して、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること</li> <li>・伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、ボール、なわ、体操棒、フープなどの用具を用いた運動を行ったりすること</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと</li> <li>・ペアになって背中合わせに座り、体を前後左右に揺らし、リラクセスできる運動を行うこと</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと</li> <li>・グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行うこと</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の運動を通して、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること</li> <li>・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと</li> <li>・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと</li> <li>・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うこと</li> </ul>	
多様な動きをつくる運動遊び	<p><b>【体のバランスをとる運動遊び】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○回るなどの動き</li> <li>○寝転ぶ、起きるなどの動き</li> <li>○座る、立つなどの動き</li> <li>○体のバランスを保つ動き</li> </ul> <p><b>【体を移動する運動遊び】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○運ぶ、歩く、走るなどの動き</li> <li>○跳ぶ、はねるなどの動き</li> <li>○一定の速さでのかけ足(2～3分)</li> </ul> <p><b>【用具を操作する運動遊び】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き</li> <li>○用具をくぐるなどの動き</li> <li>○用具を運ぶなどの動き</li> <li>○用具を投げる、捕るなどの動き</li> <li>○用具を跳ぶなどの動き</li> <li>○用具に乗るなどの動き</li> </ul> <p><b>【力試しの運動遊び】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き</li> <li>○人を運ぶ、支えるなどの動き</li> </ul>	<p><b>【体のバランスをとる運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○回るなどの動き</li> <li>○寝転ぶ、起きるなどの動き</li> <li>○座る、立つなどの動き</li> <li>○渡るなどの動き</li> <li>○体のバランスを保つ動き</li> </ul> <p><b>【体を移動する運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○運ぶ、歩く、走るなどの動き</li> <li>○跳ぶ、はねるなどの動き</li> <li>○登る、下りなどの動き</li> <li>○一定の速さでのかけ足(3～4分)</li> </ul> <p><b>【用具を操作する運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き</li> <li>○用具をくぐる、運ぶなどの動き</li> <li>○用具を投げる、捕る、振るなどの動き</li> <li>○用具を跳ぶなどの動き</li> <li>○用具に乗るなどの動き</li> </ul> <p><b>【力試しの運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き</li> <li>○人を運ぶ、支えるなどの動き</li> </ul> <p><b>【基本的な動きを組み合わせた運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスをとりながら移動するなどの動き</li> <li>○用具を操作しながら移動するなどの動き</li> </ul>	体の動きを高める運動	<p><b>【体の柔らかさを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○徒手での運動</li> <li>・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する</li> <li>・全身や各部位を揺ったり、回したり、ねじったりする</li> </ul> <p><b>【巧みな動きを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○用具などを用いた運動</li> <li>・ゴムひもを張りめぐらせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜ける</li> </ul> <p><b>【巧みな動きを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人や物の動き、場の状況に対応した運動</li> <li>・農産の姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに応じ、開脚や閉脚を繰り返しながら跳ぶ</li> <li>・マーカーをタッチしながら、素早く往復走をする</li> </ul> <p><b>【用具などを用いた運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○用具などを用いた運動</li> <li>・短なわや長なわを用いている跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりする</li> <li>・フープを転がし、回転しているフープの中をくぐり抜ける、跳び越したりする</li> </ul> <p><b>【力強い動きを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人や物の重さなどを用いた運動</li> <li>・二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする</li> </ul> <p><b>【動きを継続する能力を高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○時間やコースを決めて行う全身運動</li> <li>・短なわ、長なわを用いるの跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続ける</li> <li>・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする</li> </ul>	<p><b>【体の柔らかさを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きくリズムカルに全身や体の各部位を揺ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりする</li> <li>・体の各部位をゆっくりと伸展し、そのままの状態約10秒間維持する</li> </ul> <p><b>【巧みな動きを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なフォームでいろいろな用具を用いて、タイミングよく跳んだり、転がしたりする</li> <li>・大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりする</li> <li>・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する</li> <li>・床やグラウンドに設定したいろいろな空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりする</li> </ul> <p><b>【力強い動きを高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、胸や脚を上げたり下ろしたりしたり、同じ姿勢を維持したりする</li> <li>・二人組で上体を起こしたり脚を上げたり、背負って移動したりする</li> <li>・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする</li> </ul> <p><b>【動きを継続する能力を高めるための運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を継続して行う</li> <li>・ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、時間や回数を決めてエアロビクスなど(有酸素運動)を継続して行う</li> </ul> <p><b>【運動の組合せ方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動きを高める運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる</li> <li>・体の動きを高める運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる</li> </ul>

B 器械運動系

				低学年	中学年	高学年	中学校
種目	系	技群	レベル	運動遊び	基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)	基本的な技 (発展技)
マット運動	回転系	接転技	前転	ゆりかご 前転がり 後ろ転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸太転がり	前転 易しい場での開脚前転(開脚前転)	補助倒立前転(倒立前転)(跳び前転) 開脚前転(易しい場での伸膝前転)	補助倒立前転(倒立前転)(跳び前転) 開脚前転(伸膝前転)
			後転	かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	後転 開脚後転(伸膝後転)	伸膝後転(後転倒立)	開脚後転(伸膝後転倒立)
	巧技系	平均立ち技	倒立	背支持倒立(首倒立) 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 助木	補助倒立ブリッジ(倒立ブリッジ) 側方倒立回転(ロンダート)	倒立ブリッジ(前方倒立回転 前方倒立回転跳び) ロンダート	倒立ブリッジ(前方倒立回転 前方倒立回転跳び) 側方倒立回転(ロンダート)
			起はきね	うさぎ跳び 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 助木	首はね起き(頭はね起き)	頭はね起き	頭はね起き
鉄棒運動	支持系	前方支持回転技	前転	ふとん干し ツバメ 足抜き回り ふたの丸焼き さる こうもり ぶら下がり 跳び上がり・跳び下り 前に回って下りる	前回り下り(前方支持回転) かかえ込み前回り(前方支持回転) 転向前下り(片足踏み越し下り)	前方支持回転(前方伸膝支持回転) 片足踏み越し下り(横とび越し下り)	前方支持回転(前方伸膝支持回転) 転向前下り 踏み越し下り(支持跳び越し下り)
			前方足掛け回転	○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・助木	膝掛け振り上がり(腰掛け上がり) 前方片膝掛け回転(前方もも掛け回転)	膝掛け上がり(もも掛け上がり) 前方もも掛け回転	膝掛け上がり(もも掛け上がり け上がり) 前方膝掛け回転(前方もも掛け回転)
	後方支持回転技	後転		補助逆上がり(逆上がり) かかえ込み後ろ回り(後方支持回転)	逆上がり 後方支持回転(後方伸膝支持回転)	後方支持回転(後方伸膝支持回転)	
		後方足掛け回転		後方片膝掛け回転(後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り(両膝掛け振動下り)	後方もも掛け回転 両膝掛け振動下り	後方膝掛け回転(後方もも掛け回転)	
跳び箱運動	回転系	切り返し系	切り返し跳び	馬跳び タイヤ跳び うさぎ跳び ゆりかご 前転がり 背支持倒立(首倒立)	開脚跳び(かかえ込み跳び)	かかえ込み跳び(屈身跳び)	開脚跳び(開脚伸身跳び) かかえ込み跳び(屈身跳び)
		回転系	回転跳び	かえるの逆立ち かえるの足打ち 壁上り下り倒立 支持でまたぎ乗り・またぎ下り 支持で跳び乗り・跳び下り 踏み越し跳び	台上前転(伸膝台上前転) 首はね跳び(頭はね跳び)	伸膝台上前転 頭はね跳び(前方屈腕倒立回転跳び)	頭はね跳び(前方屈腕倒立回転跳び) 前方倒立回転跳び



C 陸上運動系

低学年		中学年		高学年		中学校	
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技	
走の運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○30～40m 程度のかげっこ</li> <li>・いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりする</li> <li>○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び</li> <li>・相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走る</li> <li>・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越える</li> </ul>	かけっこ・リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>○30～50m 程度のかげっこ</li> <li>・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始める</li> <li>・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走る</li> <li>○周回リレー</li> <li>・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをする</li> <li>・コーナーの内側に体を軽く傾けて走る</li> </ul>	短距離走・リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>○40～60m 程度の短距離走</li> <li>・スタンディングスタートから、素早く走り始める</li> <li>・体を軽く前傾させて全力で走る</li> <li>○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離40～60m程度）</li> <li>・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをする</li> </ul>	短距離走・リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>○50～100m 程度の短距離走</li> <li>・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速する</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで速く走る</li> <li>○リレー（一人50～100m程度）</li> <li>・バトンを受け渡すタイミングや次走者がスタートするタイミングを合わせる</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○1,000～3,000m 程度の長距離走</li> <li>・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走る</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走る</li> <li>・ペースを一定にして走る</li> </ul>		長距離走		<ul style="list-style-type: none"> <li>○50～80m 程度のハードル走</li> <li>・ハードルを5～8台程度置く</li> <li>・インターバルを3または5歩でリズムミカルに走る</li> <li>・速くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越す</li> <li>・抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越える</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○幅跳び遊び</li> <li>・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶ</li> <li>○ケンパー跳び遊び</li> <li>・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ</li> <li>○ゴム跳び遊び</li> <li>・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶ</li> <li>・片足や両足で連続して上方に跳ぶ</li> </ul>	幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○短い助走からの幅跳び</li> <li>・5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、速くへ跳ぶ</li> <li>・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する</li> </ul>	走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムカルな助走からの走り幅跳び</li> <li>・7～9歩程度のリズムカルな助走をする</li> <li>・幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切る</li> <li>・かがみ跳びから両足で着地する</li> </ul>		走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り幅跳び</li> <li>・自己に適した距離、または歩数の助走をする</li> <li>・踏切り線に足を合わせて踏み切る</li> <li>・かがみ跳びなどの空中動作からの流れの中で着地する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○短い助走からの高跳び</li> <li>・3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶ</li> <li>・膝を柔らかく曲げて、足から着地する</li> </ul>		走り高跳び		<ul style="list-style-type: none"> <li>○リズムカルな助走からの走り高跳び</li> <li>・5～7歩程度のリズムカルな助走をする</li> <li>・上体を起こして力強く踏み切る</li> <li>・はさみ跳びで、足から着地する</li> </ul>	走り高跳び		<ul style="list-style-type: none"> <li>○走り高跳び</li> <li>・リズムカルな助走から力強い踏切りに移る</li> <li>・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切り位置で踏み切る</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶ</li> </ul>

## D 水泳運動系

◎低学年から中学年の技能の系統表

低 学 年		中 学 年	
水の中を移動する運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び</li> <li>・水を手ですくって友達と水をかけ合う</li> <li>・水につかっているいろいろな動物の真似をしながら歩く</li> <li>○水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び</li> <li>・自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりする</li> <li>・手で水をかきながら速く走る</li> </ul>	浮いて進む運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○け伸び</li> <li>・プールの壁を力強く蹴りだした勢いで、体を一直線に伸ばした姿勢で進む</li> <li>○初歩的な泳ぎ</li> <li>・呼吸をしながら手や足を動かして進む</li> <li>・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ</li> </ul>
もぐる・浮く運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い</li> <li>・水に顔をつけたり、もぐって目を開けたりする</li> <li>・手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐる</li> <li>○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮き</li> <li>・壁や補助具につかまって浮く</li> <li>・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮く</li> <li>○バプリングやポビング</li> <li>・水中で息を止めたり吐いたりする</li> <li>・跳び上がって息を吐いた後、すぐに吸ってまたもぐる</li> </ul>	もぐる・浮く運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり</li> <li>・体の一部分をプールの底につける</li> <li>・友達の股の下をくぐり抜ける</li> <li>・水の中でもぐった姿勢を変える</li> <li>○背浮き、だるま浮き、変身浮き</li> <li>・全身の力を抜いているいろいろな浮き方をする</li> <li>・ゆっくりと浮いた姿勢を変える</li> <li>○簡単な浮き沈み</li> <li>・だるま浮きの状態で、浮上する動きをする</li> <li>・ポビングを連続して行う</li> </ul>

◎高学年から中学校への技能（泳法）の系統表

高 学 年		中 学 校	
姿勢を維持しながらの運動	クロール	クロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスをとり速く泳ぐ</li> <li>・腕全体で水をとらえ、水をかく</li> <li>・一定のリズムで強いキックを打つ</li> <li>・プルとキック、ローリングの動作に合わせて呼吸をする</li> </ul>
	安全確保につながる運動	背泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスをとり泳ぐ</li> <li>・両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキックをする</li> <li>・肘が60～90度程度曲がるようにしてかく</li> <li>・手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリ</li> <li>・プルとキックの動作に合わせた呼吸</li> </ul>
浮き沈みをしながらの運動	安全確保につながる運動	バタフライ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスをとり泳ぐ</li> <li>・ドルフィンキックをする</li> <li>・鍵穴の形を描くように水をかく</li> <li>・手の入水時とかき終わりの時にキックする</li> <li>・顔を水面上に出して呼吸をする</li> </ul>
	平泳ぎ	平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスをとり長く泳ぐ</li> <li>・両手で逆ハート型を描くように水をかく</li> <li>・蹴り終わりで長く伸びるキックをする</li> <li>・顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり進む</li> </ul>

E ボール運動系 (◇：ボール操作 ◆：ボールを持たないときの動き)

低学年		中学年	高学年	中学校
ボールゲーム	ボール操作	ゴール型ゲーム	ゴール型	ゴール型
	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き
	◇ねらったところに緩やかにボールを転がす、投げる、蹴る、的に当てる、得点する ◇相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり、捕ったりする ◇ボールを捕ったり止めたりする	◇味方へのボールの手渡し、パス、シュート、ゴールへのボールの持ち込み ◆ボール保持時に体をゴールに向ける ◆ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動	◇近くにいるフリーの味方へのパス ◇相手に取られない位置でのドリブル ◇パスを受けてのシュート ◆ボール保持者と自分の間に守備者が入らない位置への移動 ◆得点しやすい場所への移動 ◆ボール保持者とゴールの間に体を入れた守備	◇ゴール方向に守備者がいない位置でのシュート ◇マークされていない味方へのパス ◇得点しやすい空間にいる味方へのパス ◇パスやドリブルなどでのボールキープ ◆ボールとゴールが同時に見える場所での位置取り ◆パスを受けるために、ゴール前の空いている場所への移動 ◆ボールを持っている相手のマーク
	◆ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースへの移動 ◆ボールを操作できる位置への移動	◇いろいろな高さのボールを片手、両手もしくは用具などではじいたり、打ちつけたりする ◇相手コートから返球されたボールの片手、両手、用具での返球	◇自陣のコート（中央付近）から相手コートへのサービス ◇味方が受けやすいようにボールをつなぐ ◇片手、両手、用具を使っての相手コートへの返球	◇ボールやラケットの中心付近でのサービスのヒット ◇ボールを返す方向にラケット面を向けてのヒット ◇相手側のコートに空いた場所へのボールの返球 ◇味方が操作しやすい位置へのボールのつなぎ ◇テイクバックをとった肩より高い位置でのボールの打ち込み
鬼遊び	ボール操作	ネット型ゲーム	ネット型	ネット型
	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き
	◆ボールの方向に体に向けること、もしくは、ボールの落下点や操作しやすい位置への移動	◆ボールの方向に体に向けること、もしくは、ボールの落下点や操作しやすい位置への移動	◆ボールの方向に体に向けることとボール方向への素早い移動	◆相手の打球に備えた準備姿勢 ◆プレイ開始時の定位置でのポジション取り ◆ボールを打ったり受けたりした後のボールや相手への正対
	◆空いている場所を見つけて、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする ◆相手（鬼）のいない場所への移動、駆け込み ◆少人数で連携して相手（鬼）をかわしたり、走り抜けたりする ◆逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク（タグやフラッグ）を取ったりする	◇ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりする ◇投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げる	◇止まったボール、易しいボールをフェアグラウンド内に打つ ◇打球の捕球 ◇捕球する相手に向かっての投球	<バット操作> ◇打球の方向と平行立ちでの肩越しのバットの構え ◇地面と水平状態でのバットの振り抜き ◇タイミングを合わせたボールのヒット <ボール操作> ◇ボールの正面に回り込んだゆるい打球の捕球 ◇投げる腕を後方に引きながら足を踏み出した大きな動作でのねらった方向への投球 ◇守備位置から塁上へ移動した味方からの送球の捕球
	ボール操作	ベースボール型ゲーム	ベースボール型	ベースボール型
	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き	ボールを持たないときの動き
	◆向かってくるボールの正面への移動 ◆ベースに向かって全力で走り、駆け抜けること	◆向かってくるボールの正面への移動 ◆ベースに向かって全力で走り、駆け抜けること	◆打球方向への移動 ◆簡易化されたゲームにおける空間の全力での走塁 ◆守備の隙形をとって得点を与えないようにする	<走塁> ◆全力疾走で、タイミングを合わせた塁の駆け抜け ◆打球や守備の状況による減速、反転した塁上での停止 <連携した守備> ◆捕球しやすい守備位置に繰り返し立った準備姿勢の確保 ◆ポジションの役割に応じたベースカバーやバックアップの基本的な動き



F 表現運動系

		低学年	中学年	高学年	中学校
表現系	題材の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>特徴が捉えやすく多様な感じを多く含む題材</li> <li>特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な生活からの題材</li> <li>空想の世界からの題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>激しい感じの題材</li> <li>群（集団）が生きる題材</li> <li>多様な題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な生活や日常動作</li> <li>対極の動きの連続</li> <li>多様な感じ</li> <li>群（集団）の動き</li> <li>もの（小道具）を使う</li> </ul>
	ひと流れの動きで即興的に表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな題材の特徴や様子を捉え、高低の差や速さの変化のある全身の動きで即興的に踊る</li> <li>どこかに「大変だ！○○だ！」などの急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>題材の主な特徴を捉え、動きに差を付けて誇張したり、表したい感じを2人組で対応する動きや対立する動きで変化を付けたりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きで即興的に踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>題材の特徴を捉えて、表したい感じやイメージを、動きに変化を付けたり繰り返したりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様なテーマからイメージを捉える</li> <li>イメージを即興的に表現する</li> <li>変化を付けたひと流れの動きで表現する</li> <li>動きを誇張したり繰り返したりして表現する</li> </ul>
	簡単なひとまとまりの動きで表現			<ul style="list-style-type: none"> <li>表したい感じやイメージを「はじめーなかーおわり」の構成や群の動きを工夫して簡単なひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変化と起伏のある「はじめーなかーおわり」のひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>
	発表の様子	・続けて踊る	・感じを込めて踊る	・感じを込めて通して踊る	・動きを見せ合って発表する
リズム系	リズムの例	<ul style="list-style-type: none"> <li>弾んで踊れるようなロックやサンバなどの軽快なリズム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軽快なテンポやビートの強いロックのリズム</li> <li>陽気で小刻みなビートのサンバのリズム</li> </ul>	(加えて指導可)	<ul style="list-style-type: none"> <li>シンプルなビートのロックのリズム</li> <li>一拍ごとにアクセントのあるヒップホップのリズム</li> </ul>
	リズムに乗って全身で即興的に踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘソ（体幹部）を中心に軽快なリズムの音楽に乗って即興的に踊る。</li> <li>友達と関わって踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>ヘソ（体幹部）を中心にリズムに乗って全身で即興的に踊る</li> <li>動きに変化を付けて踊る</li> <li>友達と関わり合って踊る</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ロックやヒップホップなどのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>リズムに乗って全身で自由に弾んで踊る</li> <li>簡単な繰り返しのリズムで踊る</li> </ul>
	発表や交流	・友達と一緒に踊る	・踊りで交流する		・動きを見せ合って交流する
フォークダンス	踊りと特徴	<p>(含めて指導可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス</li> </ul>	(加えて指導可)	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の民謡：軽快なリズムの踊り、力強い踊り</li> <li>外国のフォークダンス：シングルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の民謡：小道具を操作する踊り、童歌の踊り、躍動的な動作が多い踊り</li> <li>外国のフォークダンス：パートナーチェンジのある踊り、隊形が変化する踊り、隊形を組む踊り</li> </ul>
	発表や交流	・友達と一緒に踊る		・踊りで交流する	・仲間と楽しく踊って交流する

## 体育授業プログラム作成者一覧

長崎市体育部会 部長 吉田 剛  
副部長 宮田幸治  
副部長 稲吉伸一 (H30 年度)

### 体育授業プログラム作成委員

竹村尚史	宮原友彦	北村和則	坂本陽一	中尾善蔵	大津隆憲
横山俊輔	南 達朗	山田周作	高本誠治	佐藤孝太郎	森 朗
西村 圭	沖崎太蔵	吉田哲也	岩塚徹之	浜田圭介	井手雄一郎
林 光雄	飯田友広				

### 長崎市カリキュラム編成委員

枝光健大	佐藤雄紀	平賀啓文	下田陽介	園田 朗	崎 康由
中村明博	今井建晴	高尾拓史	諸石弘宣	平野陽一朗	

### 長崎市体育部会 調査資料班 (H30年度)

亀川貴光 今田悠喜 出口修平 伊藤慶昭 篠原健治

### 長崎市体育部会 部員 (R 元年度)

立石晃平	田崎清二	中尾昂平	久米 琢	泉田厚樹	前田雄司
佐々木健一	辻絵里香	副島 誠	伊藤龍郎	山口翔一	行武宏信
山本麟太郎	山田耕一郎	鈴木滉大	田坂秀太	田崎妙子	伊藤史崇
松尾遼平	的野和之	倉橋竜馬	堀 啓介	河合祐介	西 和成
七山健志朗	東 真吾	西依貴志	武次太郎	松田健志	山田勝之

### 教育委員会関係者

長崎県教育委員会	体育保健課	学校体育班	指導主事	杠 友樹
長崎市教育委員会	健康教育課	保健体育係	教育管理官兼係長	栗山幸彦