

# 中学校学習指導要領解説

## 保健体育編

平成20年7月

文 部 科 学 省

# 目 次

ま え が き	
第 1 章 総 説	1
1 改訂の経緯	1
2 保健体育科改訂の趣旨	2
3 保健体育科改訂の要点	5
(1) 目標の改善について	6
(2) 内容及び内容の取扱いの改善について	7
〔体育分野〕	7
〔保健分野〕	11
(3) 指導計画の作成等の改善について	13
第 2 章 保健体育科の目標及び内容	14
第 1 節 教科の目標及び内容	14
1 教科の目標	14
2 教科の内容	16
第 2 節 各分野の目標及び内容	17
〔体育分野〕	
1 目標	17
2 内容	22
A 体づくり運動	28
B 器械運動	41
C 陸上競技	58
D 水泳	71
E 球技	85
F 武道	100
G ダンス	120
H 体育理論	136
3 内容の取扱い	143
〔保健分野〕	
1 目標	150
2 内容	150
(1) 心身の機能の発達と心の健康	150
(2) 健康と環境	153
(3) 傷害の防止	155

(4) 健康な生活と疾病の予防	158
3 内容の取扱い	164
第3章 指導計画の作成と内容の取扱い	166
1 指導計画の作成	166
2 体育・健康に関する指導	170
3 部活動の意義と留意点等	172
巻末参考資料	175

# 第 1 章 総 説

## 1 改訂の経緯

21世紀は、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、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われている。このような知識基盤社会化やグローバル化は、アイデアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方で、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させている。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」をはぐくむことがますます重要になっている。

他方、OECD（経済協力開発機構）のPISA調査など各種の調査からは、我が国の児童生徒については、例えば、

- ① 思考力・判断力・表現力等を問う読解力や記述式問題、知識・技能を活用する問題に課題、
  - ② 読解力で成績分布の分散が拡大しており、その背景には家庭での学習時間などの学習意欲、学習習慣・生活習慣に課題、
  - ③ 自分への自信の欠如や自らの将来への不安、体力の低下といった課題、
- が見られるところである。

このため、平成17年2月には、文部科学大臣から、21世紀を生きる子どもたちの教育の充実を図るため、教員の資質・能力の向上や教育条件の整備などと併せて、国の教育課程の基準全体の見直しについて検討するよう、中央教育審議会に対して要請し、同年4月から審議が開始された。この間、教育基本法改正、学校教育法改正が行われ、知・徳・体のバランス（教育基本法第2条第1号）とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し（学校教育法第30条第2項）、学校教育においてはこれらを調和的にはぐくむことが必要である旨が法律上規定されたところである。中央教育審議会においては、このような教育の根本にさかのぼった法改正を踏まえた審議が行われ、2年10か月にわたる審議の末、平成20年1月に「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」答申を行った。

この答申においては、上記のような児童生徒の課題を踏まえ、

- ① 改正教育基本法等を踏まえた学習指導要領改訂

- ② 「生きる力」という理念の共有
- ③ 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- ④ 思考力・判断力・表現力等の育成
- ⑤ 確かな学力を確立するために必要な授業時数の確保
- ⑥ 学習意欲の向上や学習習慣の確立
- ⑦ 豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実

を基本的な考え方として、各学校段階や各教科等にわたる学習指導要領の改善の方向性が示された。

具体的には、①については、教育基本法が約60年振りに改正され、21世紀を切り拓く心豊か<sup>ひら</sup>でたくましい日本人の育成を目指すという観点から、これからの教育の新しい理念が定められたことや学校教育法において教育基本法改正を受けて、新たに義務教育の目標が規定されるとともに、各学校段階の目的・目標規定が改正されたことを十分に踏まえた学習指導要領改訂であることを求めた。③については、読み・書き・計算などの基礎的・基本的な知識・技能は、例えば、小学校低・中学年では体験的な理解や繰り返し学習を重視するなど、発達の段階に応じて徹底して習得させ、学習の基盤を構築していくことが大切との提言がなされた。この基盤の上に、④の思考力・判断力・表現力等をはぐくむために、観察・実験、レポートの作成、論述など知識・技能の活用を図る学習活動を発達の段階に応じて充実させるとともに、これらの学習活動の基盤となる言語に関する能力の育成のために、小学校低・中学年の国語科において音読・暗唱、漢字の読み書きなど基本的な力を定着させた上で、各教科等において、記録、要約、説明、論述といった学習活動に取り組む必要があると指摘した。また、⑦の豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実については、徳育や体育の充実のほか、国語をはじめとする言語に関する能力の重視や体験活動の充実により、他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信をもたせる必要があるとの提言がなされた。

この答申を踏まえ、平成20年3月28日に学校教育法施行規則を改正するとともに、幼稚園教育要領、小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領を公示した。中学校学習指導要領は、平成21年4月1日から移行措置として数学、理科等を中心に内容を前倒しして実施するとともに、平成24年4月1日から全面实施することとしている。

## 2 保健体育科改訂の趣旨

平成20年1月の中央教育審議会の答申において、教育課程の基準の改善のね

らいが示されるとともに、各教科等の主な改善事項を示している。このたびの中学校保健体育科の改訂は、これらを踏まえて行ったものである。

答申において、中学校保健体育科の改善の基本方針については、次のように示されている。

## ア 改善の基本方針

- (ア) 小学校、中学校及び高等学校を通じて、「体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、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。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。また、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。」としている。
- (イ) 体育については、「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。」としている。また、武道については、「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」としている。
- (ウ) 保健については、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成するため、一層の内容の改善を図る。その際、小・中・高等学校を通じて系統性のある指導ができるように、子どもたちの発達の段階を踏まえて保健の内容の体系化を図る。また、生活習慣の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことが重要であり、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、心身の発育・発達と健康、生活習慣病などの疾病の予防、保健医療制度の活用、健康と環境、傷害の防止としての安全などの内容の改善を図る。特に、小学校低学年においては、運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。」としている。

答申で指摘された身体能力とは、体力及び運動の技能から構成され、これらが相互に関連して高まるものである。しかしながら、生徒一人一人に発達の違いがあることに対して十分配慮する必要があることから、学習指導要領の内容

においては、身に付けさせたい運動の技能を確実に指導できるよう「技能」として示すこととする。また、体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。また、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要である。

以上の改善の基本方針に従って、中学校では、「健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、身に付けた段階に応じ運動を豊かに実践していくための資質や能力を育てるとともに、主として個人生活における健康・安全に関する内容を科学的に理解できるようにする」ことを重視して、次のような改善の具体的事項をあげている。

### イ 改善の具体的事項

(ア) 体育分野については、小学校高学年からの接続及び発達の段階のまとまりを踏まえ、体育分野として示していた目標及び内容を、「第1学年及び第2学年」と「第3学年」に分けて示すこととする。また、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、「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」及び知識に関する領域をすべて履修させ、第3学年では「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域を対象に選択して履修させることを開始する。第3学年における選択については、運動に共通する特性や魅力に応じて、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと「球技」、「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができるようにする。その際、「球技」については、取り扱う運動種目は原則として従前どおりとするが、特性や魅力に応じて、ゴール型、ネット型、ベースボール型に分類し示すこととする。

なお、すべての生徒に履修させることとなる「武道」と「ダンス」については、これまで以上に安全の確保に留意するとともに、必要な条件整備に努めるなどの取組が必要である。

(イ) 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成する観点から、各領域に

おける身に付けさせたい具体的な内容を明確に示すとともに、指導内容の確実な定着を図ることができるよう「体づくり運動」、知識に関する領域以外のすべての領域は、第1学年及び第2学年のいずれかの学年で取り上げ指導することもできるようにする。

- (ウ) 「体づくり運動」については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう指導内容を改善し、取り扱う時間数の目安を示すこととする。また、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるよう指導の在り方を改善する。
- (エ) 知識に関する領域については、基礎的な知識を確実に定着させることが求められることから、発達の段階を踏まえて指導内容を明確に示し、取り扱う時間数の目安を示すこととする。
- (オ) 保健分野については、個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、二次災害によって生じる傷害、医薬品に関する内容について取り上げるなど、指導内容を改善する。また、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、小学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう健康の概念や課題に関する内容を明確にし、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

### 3 保健体育科改訂の要点

保健体育科については、中央教育審議会の答申の趣旨を踏まえて、次の方針によって改訂を行った。

- ① 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、発達の段階のまとまりを考慮し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図ること。
- ② 指導内容の確実な定着を図る観点から、指導内容を明確に示すとともに、学校段階の接続を踏まえ、第1学年及び第2学年においては、領域の取上げ方の弾力化を図ること。また、第3学年においては、特性や魅力に応じた選択のまとまりから選択して履修できるようにすること。
- ③ 体力の向上を重視し、「体づくり運動」の一層の充実を図るとともに、



学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすること。

- ④ 基礎的な知識の確実な定着を図るため、発達の段階を踏まえて知識に関する領域の構成を見直し、各領域に共通する内容に精選するとともに、各領域との関連で指導することが効果的な内容については、各領域で取り上げるよう整理すること。
- ⑤ 保健分野においては、個人生活における健康・安全に関する内容を重視し、指導内容を改善すること。
- ⑥ また、健康の保持増進のための実践力の育成のため、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、系統性のある指導ができるよう内容を明確にすること。

保健体育科の目標、内容及び内容の取扱い等の改訂の要点は、次のとおりである。

#### (1) 目標の改善について

教科の目標については、従前、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」としていたものを、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」と改善を図った。このことは、学校教育法第45条において、中学校設置の目的として「中学校は、小学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育を施すことを目的とする」と規定されていること、また、学校教育法第30条第2項において、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と規定されていることを踏まえ、小学校体育科の目標を、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる」とするとともに、中学校保健体育科の目標を、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」とし、義務教育段階における教科の目標として一層の関連性を示したものである。

その上で、心と体をより一体としてとらえることを引き続き重視するととも

に、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目指し、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを示した。

体育分野の目標については、学校段階の接続及び発達段階のまとまりに応じた指導内容の体系化の観点から、第1学年及び第2学年と第3学年に分けて示すこととした。

第1学年及び第2学年の目標は次のとおりである。

- ① 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- ② 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- ③ 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

第3学年の目標は次のとおりである。

- ① 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- ② 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- ③ 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

保健分野の目標については、学校段階の接続及び発達段階に応じた指導内容の体系化の観点から、引き続き主として個人生活における健康・安全に関する理解を通して、自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力の基礎を培い、実践力の育成を図ることとした。

## **(2) 内容及び内容の取扱いの改善について**

〔体育分野〕

ア 指導内容の体系化

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期、卒業後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時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ、目標と同様に、第1学年及び第2学年と第3学年に分けて示すこととした。

具体的には、従前においては、第1学年で、「武道」又は「ダンス」のいずれかを選択とし、それ以外の領域を必修としていたことを改め、小学校高学年との接続を踏まえ、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、すべての領域を履修させるとともに、選択の開始時期を第3学年とすることとした。

また、第3学年については、従前においては、第2学年及び第3学年で、「体づくり運動」及び「体育に関する知識」を履修させるとともに、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」から1領域又は2領域を、「球技」、「武道」、「ダンス」から2領域を選択して履修することができるようにしていたことを改め、「体づくり運動」「体育理論」を履修させるとともに、運動に共通する特性や魅力に応じて、技を高めたり、記録に挑戦したり、表現したりする楽しさや喜びを味わうことができる「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりから1領域以上を、集団や個人で、相手との攻防を展開する楽しさや喜びを味わうことができる「球技」、「武道」のまとまりから1領域以上をそれぞれ選択して履修することができるようにすることとした。

なお、内容の取扱いについては、引き続き、体育分野としてまとめて示している。

#### イ 指導内容の明確化

「体育理論」を除く運動に関する領域を、(1)技能(「体づくり運動」は運動)、(2)態度及び(3)知識、思考・判断に整理・統合して示すとともに、発達の段階を踏まえ、それぞれの指導内容を明確に示すこととした。

#### ウ 領域の取上げ方の弾力化

指導内容の確実な定着を図ることができるよう、第1学年及び第2学年においては、「体づくり運動」及び「体育理論」を除く領域は、いずれかの学年で取り上げ指導することもできることとした。

#### エ 領域名称及び領域構成

「体育に関する知識」については、高等学校への接続を考慮しつつ、指導すべき知識の明確化を図り、体づくり運動をはじめ、各領域の「(3)知識、

思考・判断」との内容の整理及び精選を図り単元を構成した。これらを踏まえて、「体育に関する知識」を「体育理論」と改めた。

なお、領域構成は従前どおりとした。

#### オ 体づくり運動

「体づくり運動」については、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう、「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせる運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ることを示した。さらに、引き続き、すべての学年で履修させることを示すとともに、指導内容の定着がより一層図られるよう「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することを示した。

#### カ 器械運動

「器械運動」については、従前どおり、「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」、「跳び箱運動」の4種目で構成しているが、「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年においては、新たに「マット運動」を含む二を選択して履修できるようにすることを示した。

#### キ 陸上競技

「陸上競技」については、従前どおり、投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成するとともに、「内容の取扱い」に、競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにすることを示した。

#### ク 水泳

「水泳」については、従前示していた「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」に加え「バタフライ」を新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年において、「クロール」又は「平泳ぎ」を含む二を選択して履修できるようにすることを示した。

第3学年において、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を新たに示した。

また、「内容の取扱い」に、スタートの指導については、安全への配慮から、すべての泳法について水中からのスタートを扱うようにするとともに、水泳の指導に当たっては、保健分野の「応急手当」との関連を図ることを示した。

#### ケ 球技

「球技」については、従前、「バスケットボール又はハンドボール」、「

サッカー」,「バレーボール」,「テニス,卓球又はバドミントン」,「ソフトボール」で示していた内容を,生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育成する観点から,攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し,その特性や魅力に応じて,相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」,ネットをはさんで攻防を楽しむ「ネット型」,攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類し示すとともに,「内容の取扱い」に,第1学年及び第2学年においては,これらの型のすべてを履修させることを示した。また,取り扱う種目については,従前の種目を取り上げること,「ベースボール型」の実施に当たり十分な広さの運動場の確保が難しい場合は,指導方法を工夫して行うことを示した。

#### コ 武道

「武道」については,従前どおり,「柔道」,「剣道」,「相撲」の中から選択して履修できるようにすることとした。また,「内容の取扱い」に,武道場などの確保が難しい場合は,指導方法を工夫して行うとともに,学習段階や個人差を踏まえ,段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意することを示した。

#### サ ダンス

「ダンス」については,従前どおり,「創作ダンス」,「フォークダンス」,「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにすることとした。

#### シ 体育理論

「体育理論」については,基礎的な知識は,意欲,思考力,運動の技能などの源となるものであり,確実な定着を図ることが重要であることから,各領域に共通する内容や,まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに,高等学校への接続を考慮して単元を構成した。内容については,従前の「体育に関する知識」において,(1)運動の特性と学び方及び(2)体ほぐし・体力の意義と運動の効果で構成していたことを改め,(1)運動やスポーツの多様性,(2)運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全及び(3)文化としてのスポーツの意義で構成することとした。

また,各領域との関連で指導することが効果的な各領域の特性や成り立ち,技術の名称や行い方などの知識については,各領域の「(3)知識,思考・判断」に示すこととし,知識と技能を相互に関連させて学習させることにより,知識の重要性を一層実感できるように配慮した。

そのため,「内容の取扱い」に,引き続きすべての学年で履修させること

を示すとともに、指導内容の定着がより一層図られるよう「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で3単位時間以上配当することを示した。

#### ス 体力の向上との関連

体力の向上については、「体づくり運動」、「体育理論」の指導内容を明確にし、一層の充実が図られるよう改善した。また、その他の領域においても、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるよう留意することとし、第1学年及び第2学年では「関連して高まる体力」、第3学年では「体力の高め方」を内容の「(3)知識、思考・判断」に示した。

#### セ スキー、スケートや水辺活動など（野外活動）

自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などについては、従前どおり、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとした。

#### ソ 能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）

集合、整頓、列の増減、方向転換などの行動の仕方については、従前どおり、「体づくり運動」から「ダンス」までの領域において適切に行うものとした。

### 〔保健分野〕

#### ア 内容の構成

内容については、主として個人生活における健康・安全に関する事項を、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点を重視し、従前の内容を踏まえて「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の4つの内容で構成した。

#### イ 内容の改訂

中学校における基礎的事項を明確にするとともに、生活習慣の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことができるよう、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、新たに、二次災害によって生じる傷害に関する内容、医薬品に関する内容を取り扱うこととした。

その際、心身の健康の保持増進にかかわる資質や能力を育成するため、基礎的・基本的な知識の暗記や再現にとどまらず、知識を活用する学習活動によって思考力・判断力などの資質や能力が育成されるよう、実習や実験などの指導方法の工夫を行うことを示した。

また、小学校及び高等学校の「保健」の内容を踏まえた系統性ある指導

ができるよう、次のような改訂を行った。

(ア) 心身の機能の発達と心の健康

「心身の機能の発達と心の健康」については、内容を明確化した。

具体的には、発育・発達に伴う身体の器官の発育と機能の発達を呼吸器、循環器を中心に取り上げるとともに、発達の時期やその程度には個人差があること、また、思春期には生殖機能が成熟し、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることなどについて取り扱うこととした。

その際、心の健康については、系統性の視点から精神と身体は相互に影響を与え、かかわっていることを示し、自己の形成及び欲求やストレスへの対処に関する内容は引き続き重視するとともに、体育分野の「体ほぐしの運動」の指導とも関連を図って取り扱うこととした。

(イ) 健康と環境

「健康と環境」については、指導内容を明確に示す視点から、身体の適応能力を超えた環境は健康に影響を及ぼすことがあること、飲料水や空気を衛生的に保つには基準に適合するように管理する必要があること、廃棄物は衛生的に処理する必要があることなどを示した。

(ウ) 傷害の防止

「傷害の防止」については、災害安全の視点から、二次災害によって生じる傷害を明確に示した。また、応急手当には心肺蘇生等があることを示した。

なお、応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを、心肺蘇生等の実習を通して理解できるようにした。また、引き続き、水泳など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。

(エ) 健康な生活と疾病の予防

「健康な生活と疾病の予防」については、指導内容の系統性及び明確に示す視点から、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること、また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは生活習慣病などの要因となることを示した。喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する内容については、人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて示した。

また、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症については、引き続き取り上げることとした。

さらに、医薬品は正しく使用することを示すとともに、個人の健康は、

健康を保持増進するための社会的な取組と密接なかかわりがあることについて示した。

### (3) 指導計画の作成等の改善について

#### ア 年間授業時数

今回の改訂においては、子どもたちの体力が低下する中で、中学校段階は生徒の体の発達も著しい時期であるため、授業時数を増加する必要があるとされ、各学年とも年間標準授業時数を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。

(ア) 体育分野及び保健分野に配当する年間の授業時数は、3学年間を通して、体育分野は267単位時間程度、保健分野は48単位時間程度とすることとした。

(イ) 体育分野の内容の「体づくり運動」の授業時数については、各学年で7単位時間以上を、「体育理論」の授業時数については、各学年で3単位時間以上を配当することとした。

(ウ) 体育分野の内容の「器械運動」から「ダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当することとした。

(エ) 保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当することとした。

#### イ 学校における体育・健康に関する指導との関連

指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1の3に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるように留意することとした。



## 第2章 保健体育科の目標及び内容

### 第1節 教科の目標及び内容

#### 1 教科の目標

教科の目標は、中学校教育の中での保健体育科の特性を総括的に示すとともに、小学校の体育科及び高等学校の保健体育科との関連で、中学校としての重点や基本的な指導の方向を示したものである。

今回改訂した保健体育科の目標は、教育基本法、学校教育法の改正を踏まえつつ、引き続き、体育と保健を関連させていく考え方を強調したものである。

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

この目標は、保健体育科の究極的な目標である「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指すものである。この目標を達成するためには、運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者に二極化していたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まったりしている現状があるといった指摘を踏まえ、引き続き、心と体をより一体としてとらえ、健全な発達を促すことが求められることから、体育と保健を一層関連させて指導することが重要である。

また、学校教育法において、「中学校は、小学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育を施すことを目的とする」とした義務教育修了段階であること、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と規定されていること、「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」と規定されていること等を踏まえ、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを明確にしたものである。

次に、保健体育科の目標に示されている各部分を解説すると次のとおりである。

「心と体を一体としてとらえ」とは、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには心と体を一体としてとらえた指導が重要であることから、引き続き強調したものである。すなわち、心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さを示したものである。そのためには、「体ほぐしの運動」など具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体得するよう指導することが必要である。

「運動や健康・安全についての理解」とは、運動の特性とその特性に応じた行い方や運動をすることの意義と効果、運動の原則などについて科学的に理解できるようにすることである。また、心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止及び健康な生活と疾病の予防など、心身の健康の保持増進について科学的な原理や原則に基づいて理解できるようにすることである。

「運動の合理的な実践」とは、発達の段階や運動の特性や魅力に応じて、運動にかかわる一般原則や運動に伴う事故の防止などを科学的に理解し、それらを活用して運動を実践することを意味している。

「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとするとともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的に実践するための運動の技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力などを指している。これらの資質や能力を育てるためには、体を動かすことが、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、運動の楽しさや喜びを味わえるよう基礎的な運動の技能や知識を確実に身に付けるとともに、それらを活用して、自らの運動の課題を解決するなどの学習をバランスよく行うことが重要である。

このことにより、学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れ、実生活、実社会の中などで生かすことができるようにすることを目指したものである。

「健康の保持増進のための実践力の育成」とは、健康・安全について科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に知識として、また、記憶としてとどめるのではなく、生徒が現在及び将来の生活にお

いて健康・安全の課題に直面した場合に，科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い，適切に実践していくための思考力・判断力などの資質や能力の基礎を育成することを示したものである。

「体力の向上を図り」とは，運動を適切に行うことによって，自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て，心身の調和的発達を図ることである。そのためには，体育分野で学習する運動を継続することの意義や体力の高め方などや保健分野で学習する心身の健康の保持増進に関する内容をもとに，自己の体力の状況をとらえて，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることが必要である。

「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」とは，生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力，健康で安全な生活を営むための思考力・判断力などの資質や能力としての実践力及び健やかな心身を育てることによって，現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにするという教科の究極の目標を示したものである。

## 2 教科の内容

教科の内容は，体育分野と保健分野で構成されている。

体育分野は「体づくり運動」，「器械運動」，「陸上競技」，「水泳」，「球技」，「武道」，「ダンス」及び「体育理論」の八つの領域で構成されている。

保健分野は「心身の機能の発達と心の健康」，「健康と環境」，「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の四つの内容で構成されている。

保健体育科の内容構成は次表のとおりである。

保健体育科	
[体育分野]	[保健分野]
体づくり運動	心身の機能の発達と心の健康
器械運動	
陸上競技	健康と環境
水泳	傷害の防止
球技	
武道	
ダンス	健康な生活と疾病の予防
体育理論	

## 第2節 各分野の目標及び内容

### 〔体育分野〕

#### 1 目 標

##### 〔第1学年及び第2学年〕

第1学年及び第2学年の体育分野の目標は、保健体育科の目標を受け、これを体育分野としての立場から具体化したものであり、小学校、中学校及び高等学校12年間の一貫性を踏まえるとともに、特に小学校高学年との接続を重視し、中学校第1学年及び第2学年における体育分野の学習指導の方向を示したものである。

(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。

この目標は、生徒が運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、それらをもとに運動を豊かに実践することを目指したものである。

今回の改訂で、教科の目標において「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」を目標の一つとして明確にしたこととの関連から、運動の楽しさや喜びを味わうことが引き続き、体育の重要なねらいであることを示した上で、小学校第5学年及び第6学年との接続を踏まえ、運動を豊かに実践するための知識や技能を確実に身に付けることが大切であることを強調している。

次に、第1学年及び第2学年の体育分野の目標に示されている各部分を解説すると次のとおりである。

「運動の合理的な実践」とは、発達の段階や運動の特性や魅力に応じて、運動にかかわる一般原則や運動に伴う事故の防止等などの科学的な知識を理解し、それらを活用して運動を実践することを意味している。

「運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする」とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動を楽しんだり、その運動のもつ特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示したものである。

「知識や技能を身に付け」とは、小学校段階からの学習を踏まえ、発達の段階に応じて運動を豊かに実践するための基礎的な知識や技能を身に付けることを示している。

その際、単に運動に必要な知識や技能を身に付けるだけでなく、運動の行い方などの科学的理解をもとに運動の技能を身に付けたり、また、運動の技能を

身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

「運動を豊かに実践することができるようにする」とは、第1学年及び第2学年では、すべての領域の経験を通して、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れ、第3学年以降の自己に適した運動を選択できるようにするための基礎的な知識や運動の技能を身に付け、多様な運動実践ができるようにすることを示している。

(2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。

この目標は、適切な運動が体力を高め、心身のバランスのとれた発達を助長するという側面からとらえたものであり、運動を適切に行うことによって、体ほぐしをしたり、体力の向上を図ったりすることの必要性を示すとともに、心身の調和的発達を目指したものである。

「運動を適切に行う」とは、運動のねらいを明確にしてその運動そのもののよさを味わうとともに、運動の質や量を生徒一人一人の心身の発達の段階に即して適正なものとし、効果的に運動を行うことの大切さを示している。

「体力を高め」とは、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにするとともに、体力と運動の技能は相互に関連して高まることを意識させることで、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるようにすることの大切さを示している。

「心身の調和的発達を図る」とは、心身の発達の著しいこの時期に、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって心身の緊張を解きほぐしたり、体力を高めたりして心と体を一体としてとらえ、バランスよく育てることの大切さを示したものである。

(3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

この目標は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎をはぐくむ視点から、第1学年及び第2学年の段階では、競争や協同の経験を通してはぐくむ情意面

から見た運動への愛好的な態度として、「自己の最善を尽くして運動をする態度」を育成することを目指したものである。

「運動における競争や協同の経験を通して」とは、運動には、一定の条件の下で技を競い合ったり、身体を使って演技や表現をしたり、仲間と協同して作品を作ったり、作戦を立てたりする過程があるが、体育の学習が技能の獲得のみにとどまらず、社会生活における望ましい態度や行動にもつながることを示している。

「公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てる」とは、第1学年及び第2学年の段階において、運動における競争や協同の経験を通して、生徒に身に付けさせたい情意面の目標を示したものである。例えば、小学校学習指導要領の第5学年及び第6学年の内容の「陸上運動」の「(2) 態度」では、「約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする」などのように、具体的な遵守事項に対しての行動形成を主なねらいとしている。これに対して、中学校第1学年及び第2学年の段階では、小学校における「約束を守る」などの具体的な対象から、「自己の役割を果たす」などの概念的な対象へ指導内容が発展すること、社会性や規範意識に基づく運動への価値観の形成が求められることなどから、行動の意義などのその態度を支える知識を理解させ、運動に積極的に取り組めるようにすることを重視している。

「公正に取り組む」とは、運動独自のルールや仲間を賞賛するなどのマナーを守ろうとする意志をもつことが大切であることを示している。

「互いに協力する」とは、技能の向上や安全に学習を行うために、仲間の学習を援助するなど仲間や組んだ相手と積極的にかかわろうとする意志をもつことが大切であることを示している。

「自己の役割を果たす」とは、授業を円滑に進めるための準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする意志をもつことが大切であることを示している。

「健康・安全に留意し」とは、運動による事故、けがなどを防止するためには、健康・安全に対しては、意欲をもつだけでなく、自己の健康とともに、自己や仲間の安全に対して、その行動化が求められることを示したものである。

運動を行う際は、事故などが起こることもあるので、練習や試合を行うに当たっては、自己の健康状態や体力を十分に理解し、体育施設・用具等の安全を確かめるとともに、運動の難易度や自己の技能の程度を把握して行う必要がある。そのためには、学習した健康・安全に関する知識を、運動場面に当てはめ、場の安全を確かめたり、安全な行動を選択できるようにすることが大切である

ことを示している。

「自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる」とは、体育理論や各領域で学習する知識との関連を重視した運動の学習で、生徒が課題の解決に向けて、全力を出して積極的に運動に取り組む態度を育成することを目指したものである。

こうした自己の最善を尽くして運動をするなどの運動への愛好的な態度は、公正に取り組む，互いに協力する，自己の役割を果たすなどの意欲や，健康・安全を留意する態度などの具体的な学習を通して育成されるものである。

### **[第3学年]**

第3学年の体育分野の目標は、保健体育科の目標を受け、これを体育分野としての立場から具体化したものであり、小学校、中学校及び高等学校12年間の一貫性を踏まえるとともに、義務教育の修了段階であることや高等学校への接続を重視し、中学校第3学年における体育分野の学習指導の方向を示したものである。

(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。

この目標は、生徒が運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、これまで学習した知識や技能を高め、義務教育の修了段階において、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにすることを目指したものである。

今回の改訂で、教科の目標において、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」を目標の一つとして明確にしたこととの関連から、運動の楽しさや喜びを味わうことが第3学年においても、体育の重要なねらいであることを示した上で、これまでに身に付けた運動を行う上での知識や技能を高め、卒業後に少なくとも一つの運動が継続できる基礎を培うことを目指していることを強調したものである。

次に、第3学年の体育分野の目標で新たに示された部分を解説すると次のとおりである。

「運動の楽しさや喜びを味わう」とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動を楽しんだり、その運動のもつ特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示したものである。第1学年及び第2学年の「喜びを味わ

うことができるようにする」とした目標を受けて、第3学年では、個々の能力に応じて、運動の楽しさや喜びを味わうことが大切であることを示している。

「知識や技能を高め」とは、これまでの学習を踏まえ、身に付けた知識や技能を高めることを示している。第1学年及び第2学年と同様に、単に運動に必要な知識や技能を身に付けるだけでなく、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

「生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする」とは、高等学校との発達の段階のまとまりを踏まえて、少なくとも一つの運動やスポーツに親しむことができるようにすることを目指し、第3学年では、自己に適した運動の経験を通して、義務教育の修了段階における「生涯にわたって運動を豊かに実践する」ための基礎となる知識や技能を身に付け、選択した運動種目等での運動実践を深めることができるようにすることを示している。

(2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。

この目標は、適切な運動が体力を高め、心身のバランスのとれた発達を助長するという側面からとらえたものであり、運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じた体力の向上を図る能力を育てることの必要性を示すとともに、心身の調和的発達を目指したものである。

「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、第3学年では、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。義務教育の修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることや運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。

「心身の調和的発達を図る」とは、心身の発達の著しいこの時期に、心と体を一体としてとらえ、バランスよく育てることの大切さを示したものである。

(3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

この目標は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎をはぐくむ視点から、



第3学年の段階では、競争や協同の経験を通してはぐくむ情意面から見た運動に対する愛好的な態度として、「生涯にわたって運動に親しむ態度」を育成することを目指したものである。

「公正に取り組む」とは、運動独自のルールや仲間を賞賛するなどのマナーを大切にしようとする意志をもつことが大切であることを示している。

「互いに協力する」とは、自主的な学習を進めるため、仲間と助け合ったり教え合ったりするなど仲間や組んだ相手と自主的にかかわり合おうとする意志をもつことが大切であることを示している。

「自己の責任を果たす」とは、記録会や試合、発表会などを自主的に進める上で、仲間と合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとする意志が大切であることを示している。

「参画する」とは、グループの課題などの話し合いなどで、自らの意思を伝えたり、仲間の意見を聞き入れたりすることを通して、仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとするなどの意志をもつことが大切であることを示している。

「健康・安全を確保して」とは、自主的に取り組む生涯スポーツの実践場面を想定して、体調に応じて運動量を調整したり、仲間や相手の技能・体力の程度に配慮したり、用具や場の安全を確認するなどして、自分や仲間のけがや事故の危険性を最小限にとどめるなど自ら健康・安全を確保できるようにする態度の育成が重要であることを示したものである。

「生涯にわたって運動に親しむ態度」とは、第3学年で、義務教育段階が修了となることから、これまでの学習を踏まえて身に付けさせたい運動への愛好的な態度を示したものである。

こうした、生涯にわたって運動に親しむなどの運動への愛好的な態度は、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や、健康・安全を確保する態度などの具体的な学習を通して育成されるものである。

## 2 内 容

体育分野の内容は、運動に関する領域及び知識に関する領域で構成されている。運動に関する領域は、「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」であり、知識に関する領域は、「体育理論」である。

運動に関する領域では、(1)技能（「体づくり運動」は運動）、(2)態度、(3)知識、思考・判断を内容として示している。

知識に関する領域では、(1)、(2)、(3)に内容のまとめりごとの指導内容を

示した上で、ア、イ、ウに具体的な指導内容を示している。

また、内容の取扱いにおいて、地域や学校の実態に応じて、スキー、スケートや水辺活動（野外活動）を加えて指導するとともに、能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）を各領域において適切に行うこととしている。

### 体育分野の領域及び領域の内容

[第1学年及び第2学年]	[第3学年]
<b>【A 体づくり運動】</b>	<b>【A 体づくり運動】</b>
ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
イ 体力を高める運動	イ 体力を高める運動
<b>【B 器械運動】</b>	<b>【B 器械運動】</b>
ア マット運動	ア マット運動
イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動
ウ 平均台運動	ウ 平均台運動
エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動
<b>【C 陸上競技】</b>	<b>【C 陸上競技】</b>
ア 短距離走・リレー，長距離走 又はハードル走	ア 短距離走・リレー，長距離走 又はハードル走
イ 走り幅跳び又は走り高跳び	イ 走り幅跳び又は走り高跳び
<b>【D 水泳】</b>	<b>【D 水泳】</b>
ア クロール	ア クロール
イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ
ウ 背泳ぎ	ウ 背泳ぎ
エ バタフライ	エ バタフライ
	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー
<b>【E 球技】</b>	<b>【E 球技】</b>
ア ゴール型	ア ゴール型
イ ネット型	イ ネット型
ウ ベースボール型	ウ ベースボール型
<b>【F 武道】</b>	<b>【F 武道】</b>
ア 柔道	ア 柔道
イ 剣道	イ 剣道
ウ 相撲	ウ 相撲
<b>【G ダンス】</b>	<b>【G ダンス】</b>
ア 創作ダンス	ア 創作ダンス
イ フォークダンス	イ フォークダンス
ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス
<b>【H 体育理論】</b>	<b>【H 体育理論】</b>
(1) 運動やスポーツの多様性	(1) 文化としてのスポーツの意義
(2) 運動やスポーツが心身の発達 に与える効果と安全	

運動に関する領域について、その内容構成及び共通する事項は、次のとおりである。

(1) 技能（「体づくり運動」は運動）

運動を通して、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことを示すとともに、各領域における技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。さらに、ア、イなどには、運動種目等の技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。

これらの指導に際しては、各領域の解説で示す「例示」等を参考にして、運動種目等の固有の技能や動き等を身に付けさせることが具体的なねらいとなるが、各領域及び運動種目等における技能や攻防の様相、動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができるようにすることが大切である。

具体的には、第1学年及び第2学年においては、小学校第5学年及び第6学年までのルールや場の工夫を前提とした学習経験を踏まえ、運動を豊かに実践することを目指して、主に、各領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易な試合や発表をできるようにしたりすることが大切である。

また、選択の開始時期となる第3学年においては、高等学校への接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、主に、身に付けた技能や動き等をより高めたり、新たに得意技を身に付けたりして、攻防や動きの様相を高めて、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできるようにすることが大切である。

なお、「体づくり運動」では、体ほぐしの運動は、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することが主なねらいであり、体力を高める運動は、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることが主なねらいであり、それぞれが特定の技能を示すものではないことから技能ではなく運動として示すとともに、体力を高める運動では、実生活で生かすことを重視し、「運動の計画を立てて取り組むこと」を示したことや他の運動に関する領域のように系統的な技能や動きを例示することが適さないため、体づくり運動のねらいに基づいた「行い方の例」を示している。

(2) 態度

第1学年及び第2学年の目標で示した「公正に取り組む、互いに協力する、

自己の役割を果たすなどの意欲を育てる」こと、第3学年の目標で示した「公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画するなどの意欲を育てる」ことを，体育学習にかかわる態度の指導内容として具体化したものである。

まず，共通事項として，第1学年及び第2学年においては，各領域に「積極的に取り組む」ことを示している。これは，各領域の学習に進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため，指導に際しては，人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解させ，発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり，練習の進め方や場づくりの方法などを示したりするなど，生徒が記録の向上，競争や攻防，演技や発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切である。

第3学年においては，各領域に「自主的に取り組む」ことを示している。これは，義務教育の修了段階であることを踏まえ，各領域に自ら進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため，指導に際しては，上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解させ，取り組むべき課題を明確にしたり，課題に応じた練習方法を選択することなどを示したりするなど，生徒が，練習や試合，発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切である。

次に，公正や協力に関する事項として，第1学年及び第2学年において，各領域に応じて「よい演技を認めようとする」，「勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとする」，「フェアなプレイを守ろうとする」，「相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を守ろうとする」，「よさを認め合おうとする」ことを示している。また，「～など」の例には，仲間の学習を援助しようとすることがある。第3学年においては，各領域に応じて「よい演技を讃えようとする」，「勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとする」，「フェアなプレイを大切にしようとする」，「相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」，「互いの違いやよさを認め合おうとする」ことを示している。また，「～など」の例には，互いに助け合い教え合おうとすることがある。

これは，第1学年及び第2学年においては，審判の判定や勝敗の結果を受け止め，ルールやマナーを守ろうとする意志や，仲間の演技のよさを認めたり，自分のことだけでなく共に学ぶ仲間に対して必要な支援をしたりすることに積極的な意志をもつことが大切であることを示したものである。また，第3学年においては，審判の判定や勝敗の結果にかかわらず冷静に対処し，

ルールやマナーの意義を踏まえて大切にしようとする意志をもつことや、人にはそれぞれ違いがあることを認めた上で、仲間の演技のよさを指摘したり、仲間の技能の程度にかかわらず、課題を共有して互いに助け合ったり教え合ったりすることに自主的に取り組もうとする意志をもつことが大切であることを示したものである。

同様に、責任や参画に関する事項として、第1学年及び第2学年においては、「分担した役割を果たそうとする」、「話合いに参加しようとする」ことを、第3学年においては、「自己の責任を果たそうとする」、「話合いに貢献しようとする」ことを示している。

これは、第1学年及び第2学年においては、授業の進行等で割り当てられたり分担したりした役割に積極的に取り組もうとすることや、話合いなどでグループの学習課題等についての意思決定をする際に、自分の意見を述べることに積極的に取り組もうとすることを示したものである。また、第3学年においては、互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることや、話合いなどでグループの学習課題等についての意思決定をする際に、相手の感情に配慮して発言したり、仲間の意見に同意したりしてグループの意思決定に参画することに自主的に取り組もうとすることを、球技を中心に示したものである。

さらに、健康・安全に関する事項として第1学年及び第2学年においては、「健康・安全に気を配る」ことを、第3学年においては、「健康・安全を確保する」ことを示している。

これは、第1学年及び第2学年においては、自己の体調の変化に気を配ったり、用具や場所の安全に留意したりすること、第3学年においては、自己の体調の変化に応じて段階的に運動をしたり、用具や場所の安全を確認したりすることを示したものであるが、健康・安全に関する事項については、意欲をもつことにとどまらず、実践することが求められていることを強調したものである。

### (3) 知識，思考・判断

#### ○知識

知識に関する指導内容として、第1学年及び第2学年においては、各領域における「運動の特性や成り立ち」、「技術（技）の名称や行い方」、「関連して高まる体力」、「伝統的な考え方」、「表現の仕方」などを、第3学年においては、各領域における「技術（技）の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」、「伝統的な考え方」、「交流や発表の仕方」などを示し

ている。

これは、「体育理論」の内容を精選したことに伴い、各領域に関連させて指導することが効果的な知識を各領域で取り上げることとしたことによるものである。このため、指導に際しては、暗黙知をも含めた知識への理解をもとに運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

#### ○思考・判断

第1学年及び第2学年における思考・判断に関する指導内容として、各領域に共通して、「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」することを示している。また、第3学年における思考・判断に関する指導内容として、各領域に共通して、「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」することを示している。思考・判断とは、各領域における学習課題に応じて、これまでに学習した内容を学習場面に適用したり、応用したりすることであるが、第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。また、第3学年においては、領域及び運動の選択の幅が広がることから、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた解決が求められることを強調したものである。具体的には、各領域の解説において、体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断の中から、各領域に応じた例を示すこととする。

なお、(1)技能（「体づくり運動」は運動）、(2)態度、(3)知識、思考・判断の指導内容は、体育分野の目標である「生涯にわたって運動に親しむ態度」の育成を目指し、さらには、保健体育科の目標である「明るく豊かな生活を営む態度」の育成を目指すことを具体化したものであることを踏まえ、各領域においては、これらの指導内容を別々に取り扱うのではなく、体育理論との関連も含めて、それぞれが相互に密接に関連していることに留意して指導することが重要である。

## A 体づくり運動

### [第1学年及び第2学年]

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。

小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとした学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。また、体づくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 運動

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。

#### (1) 体ほぐしの運動

「心と体の関係に気付き」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、さらに、他者の心と体ともかかわり合っていることに気付くことである。

「体の調子を整え」とは、運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整え

ることである。

「仲間と交流する」とは、運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流することである。

このように体ほぐしの運動は、「心と体の関係に気付く」こと、「体の調子を整える」こと、「仲間と交流する」ことをねらいとして行われる運動である。なお、一つの運動例においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際しては、これらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。

「手軽な運動や律動的な運動」とは、だれもが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動を示している。指導に際しては、これらの運動を、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。

<行い方の例>

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- ・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。
- ・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。

## (2) 体力を高める運動

「ねらいに応じて」運動を行うとは、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるためのねらいを設定して、自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことを示している。

「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることがねらいとして行われる運動である。

指導に際しては、筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識させることが大切である。また、可動範囲を徐々に広げたり、負荷の少ない動的な運動から始めたりして行うようにすることが大切である。

<行い方の例>



- ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり，回したり，ねじったり，曲げ伸ばしたりすること。
- ・体の各部位をゆっくり伸展し，そのままの状態です約10秒間維持すること。

「巧みな動きを高めるための運動」とは，自分自身で，あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと，バランスをとって動くこと，リズムカルに動くこと，力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては，ゆっくりした動きから素早い動き，小さい動きから大きい動き，弱い動きから強い動き，易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにすることが大切である。

<行い方の例>

- ・人と組んだり，用具を利用したりしてバランスを保持すること。
- ・様々なフォームで様々な用具を投げたり，受けたり，持って跳んだり，転がしたりすること。
- ・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり，走ったり，跳んだりして移動すること。

「力強い動きを高めるための運動」とは，自己の体重，人や物などの抵抗を負荷として，それらを動かしたり，移動したりすることによって，力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては，繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして，無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすることが大切である。

<行い方の例>

- ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり，腕や脚を上げたり下ろしたりすること。
- ・二人組で上体を起こしたり，脚を上げたり，背負って移動したりすること。
- ・重い物を押したり，引いたり，投げたり，受けたり，振ったり，回したりすること。

「動きを持続する能力を高めるための運動」とは，一つの運動又は複数の運動を組み合わせで一定の時間に連続して行ったり，あるいは，一定の

回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては、心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにすることが大切である。

<行い方の例>

- ・ 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持続して行うこと。
- ・ 動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続して行うこと。

「それらを組み合わせる運動の計画に取り組む」とは、一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせる簡単な運動の計画や、体力を高める運動のうち、ねらいが異なる簡単な運動例をバランスよく組み合わせる運動の計画に取り組むことを示している。

<運動の計画の行い方の例>

次の例を手がかりに、ねらいに応じた運動を組み合わせるようにする。

- ・ 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる行うこと。
- ・ 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、ねらいが異なる運動例を組み合わせる行うこと。

## 2 態度

(2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることに積極的に取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、

分担した役割を果たすことは、体づくり運動の授業を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、運動を行う際、仲間の体を支えたり押ししたりして助け合うことや、高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体の状態のみならず、心の状態も確かめながら、体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動することが大切であることを示している。そのため、体調不良時は無理をしないこと、用具の使い方のポイントや運動に応じて起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

### 3 知識，思考・判断

(3) 体づくり運動の意義と行い方，運動の計画の立て方などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「体づくり運動の意義」では、自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解できるようにする。

「体づくり運動の行い方」では、「体ほぐしの運動」においては、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」といったねらいに応じた行い方があることを理解できるようにする。その際、一つの行い方においても、複数のねらいが関連していることをあわせて理解できるようにする。また、「体力を高める運動」においては、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。その際、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、反復回数、頻度などで組み合わせることが大切であることを理解できるようにする。

「運動の計画の立て方」では、自己の健康や体力の状態に応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を、それぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方や、これらの能力をバランスよく高めることができる組み合わせ方があることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選ぶこと。
- ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選ぶこと。
- ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けること。
- ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。

### **[第3学年]**

第1学年及び第2学年の「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことを学習のねらいとしている。したがって、体づくり運動の学習に自主的に取り組み、体力の違いに配慮することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動を継続する意義などを理解し、日常的に取り組める運動の計画を立て取り組むなどの自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

#### **1 運動**

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保

持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では，心と体は互いに影響し変化することに気付き，体の状態に応じて体の調子を整え，仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では，ねらいに応じて，健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

### (1) 体ほぐしの運動

「心と体は互いに影響し変化することに気付く」とは，運動を通して，体がほぐれると心がほぐれ，心がほぐれると体が軽快に動き，仲間の心も一層解放されるように，自己や他者の心と体は，互いに影響し合い，かかわり合いながら変化することに気付くことである。

「体の状態に応じて体の調子を整える」とは，運動を通して，人の体や心の状態には個人差があることを把握し，体の状態に合わせて力を抜く，筋肉を伸ばす，リズムカルに動くなどして，体の調子を整えるだけでなく，心の状態を軽やかにし，ストレスの軽減に役立つようにすることである。

「仲間と積極的に交流する」とは，運動を通して，共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって，仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することである。

このように体ほぐしの運動は，「心と体は互いに影響し変化することに気付く」，「体の状態に応じて体の調子を整える」，「仲間と積極的に交流する」ことをねらいとして行われる運動である。なお，一つの行い方においても，複数のねらいが関連している場合があるので，指導に際しては，これらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。

「手軽な運動や律動的な運動」とは，だれもが簡単に取り組むことができる運動，仲間と楽しくできる運動，心や体が弾むような軽快な運動を示している。指導に際しては，これらの運動を，自己や他者の心や体は互いに影響し合っていることに気付かせたり，心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。

#### <行い方の例>

第3学年では，以下の例などから運動を組み合わせ，ねらいに合うように構成して取り組み，実生活にも生かすことができるようにする。

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。

- ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ・ペアでストレッチをしたり，緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- ・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。
- ・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。

## (2) 体力を高める運動

「ねらいに応じて」運動を行うとは，健康に生活するための体力，運動を行うための体力を高めるなどの自己の体力に関するねらいを設定して，自己の健康や体力の実態と実生活に応じて，運動の計画を立て取り組むことである。

「健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む」とは，第1学年及び第2学年で学習した「ねらいに応じて，体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに，それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」ことを踏まえて，運動不足や疲労を解消する，体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく運動の計画を立て取り組むことである。

指導に際しては，①だれのためか，何のためか，②どのような運動を用いるか，③いつ，どこで運動するか，④どの程度の運動強度，時間，回数で行うかなどに着目させ，計画を立てさせることが大切である。

また，一部の能力のみの向上を図るのではなく，調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮することが大切である。

その上で，新体力テストなどの測定結果を利用する際には，例えば，測定項目の長座体前屈は体の柔らかさの一部を測定するものではあるが，これ以外にも体の柔らかさを高める必要があること，成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ，測定項目の運動のみを行ったり，測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう留意することなどが大切である。

### <運動の計画の行い方の例>

#### ○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め，休憩時間，運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。

○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践

- ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

## 2 態度

(2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画に自主的に取り組めるようにする。

「体力の違いに配慮しようとする」とは、二人組やグループで運動を行う際に、仲間にけがを負わせない適切な方法で補助をするなど、自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとすることを示している。そのため、各関節の可動範囲や筋力には個人差があること、仲間の体力に合わせて力の強さやタイミングの合わせ方を調整することなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながる事、グループの人間関係がよくなることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、用具を目的に応じて使用すること、場所の安全を確認しながら運動を行うこと、体の状態のみならず心の状態もとらえ、自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の使用における修正や確認、運動開始時における体の状態の確

認や調整，けがを防止するための留意点などを理解し，取り組めるようにする。

### 3 知識，思考・判断

(3) 運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「運動を継続する意義」では，定期的・計画的に運動を続けることは，心や体の健康や体力の保持増進につながることや，さらには，豊かなスポーツライフの実現は，地域などとのコミュニケーションを広げたり，余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながることを理解できるようにする。

「体の構造」では，関節には可動範囲があること，同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること，関節に大きな負荷がかからない姿勢があること，体温が上がると筋肉は伸展しやすくなることなどを理解できるようにする。なお，体の構造とは，体のつくりと働きのことであるが，第3学年では関節や筋肉の働きを中心に取り上げるようにする。

「運動の原則」では，どのようなねらいをもつ運動か，偏りがいないか，自分に合っているか，どの程度の回数を反復するか，あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や練習の仕方，活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を，自己の課題に応じて，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第3学年では，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

#### <例示>

- ・体ほぐしのねらいを踏まえて，自己の課題に応じた活動を選ぶこと。
- ・ねらいや体力の程度に応じて強度，時間，回数，頻度を設定すること。
- ・自己の責任を果たす場面で，ねらいに応じた活動の仕方を見付けること。



- ・ 仲間と学習する場面で，体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けること。
- ・ 実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。

## 体づくり運動の行い方などの例

		小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年	
ねらい		運動の行い方	運動の行い方	運動の計画の行い方	
体ほぐし 調整 の 運 動 交 流	気付き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動</li> <li>・互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング</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</li> <li>・伝承遊びや集団による運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動</li> <li>・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動</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</li> <li>・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う</li> </ul>	
	体の柔らかさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持</li> <li>・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする</li> </ul>	<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振ったり、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伸展し、そのままの状態です約10秒間維持する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせて行う</li> <li>・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践</li> </ul>
	巧みな動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわや長なわを使ったなわ跳び</li> <li>・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球</li> <li>・用具などを狭い間隔に並べたコースをリズムカルに走る</li> <li>・器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢を変えたりして移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>・様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりする</li> <li>・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する</li> </ul>		
	力強い動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶら下がったり、登ったり下りたりする</li> <li>・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸</li> <li>・押し、寄りをを用いてのすもう</li> <li>・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたりする</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>		
動きを継続する能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ、長なわを使つての全身運動を続ける</li> <li>・無理のない速さでの5～6分程度の持久走</li> <li>・一定のコースに置かれた固定施設などを越えながら移動するなどの運動を続ける</li> </ul>	<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持続する</li> <li>・複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続する</li> </ul>			

## 内容の取扱い

ア 「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、第1学年及び第2学年においては、動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意すること。第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること。

- 1 体づくり運動の領域は、各学年において、すべての生徒に履修させることとしている。また、「指導計画の作成と内容の取扱い」において、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することとしているので、この点を十分考慮して指導計画を作成する必要がある。
- 2 (1)のアの「体ほぐしの運動」については、すべての学年で取り扱うこととし、さらに、器械運動からダンスまでの運動に関する領域においても関連を図って指導することができることとしている。また、心の健康など保健分野との関連を図ることとしている。
- 3 (1)のイの「体力を高める運動」では、第1学年及び第2学年においては、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を示しているが、これらのすべてを取り扱うこととし、必要に応じて、「動きを持続する能力を高めるための運動」に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意することとしている。  
また、第3学年においては、これらの運動を組み合わせ、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこととしているが、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ることに留意することとしている。

## B 器械運動

### [第1学年及び第2学年]

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 技能

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

器械運動の各種目には多くの技があることから、それらの技を、系、技群、グループの視点によって分類した。系とは各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものである。技群とは類似の運動課題や運動技術の視点から分類したものである。グループとは類似の運動課題や運動技術に加えて、運動の方向や運動の経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して技を

分類したものである。なお、平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから系とグループのみで分類した。この分類については、中学校と高等学校との一貫性を図ったものである。

器械運動では、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するとともに、学習した基本となる技の出来映えを高めることも器械運動の特性や魅力に触れる上で大切であることから、発展技の例示を示すとともに、技の出来映えの質的变化を含めた指導内容の整理をしている。それによって自己の技能・体力の程度に適した技を選ぶための目安をより一層明らかにし、学習活動に取り組みやすくしようとしたものである。

「基本的な技」とは、各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技を示している。平均台以外の種目では、小学校第5学年及び第6学年で学習される技を含んでいる。

「滑らかに行う」とは、その技に求められる動きが途切れずに続けてできることである。

「条件を変えた技」を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせで行う、手の着き方や握りを変えて行うことなどを示している。

例えば、マット運動の回転系のうち、接転技群の前転グループでは、前転が基本的な技にあたる。その動き方は、両足をそろえたしゃがみ立ちの開始姿勢から、手の平をマットに着いて一回転し、再び両足をそろえたしゃがみ立ちの終末姿勢になることである。条件を変えた技では、その前転を足を前後に開いた直立の開始姿勢からや、歩行から組み合わせで行ったり、回転後の終末姿勢を片足立ちに変えたり、両足で立ち上がった直後にジャンプしたりするなど、動きを組み合わせで行うことを示している。

指導に際しては、条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で、発展技を行わせるようにすることが大切である。

「発展技を行う」とは、系、技群、グループの基本的な技から発展した技を行うことを示している。

指導に際しては、自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中からいくつかの技を選択して行うことができるようにすることが大切である。

「組み合わせる」とは、学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめーなかーおわり」に組み合わせで行うことを示している。

(1) マット運動

「回転系や巧技系の基本的な技」とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。

<回転系の例示>

○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回ること。

○ほん転技群（手や足の支えで回転する）

- ・全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方，回転力を高めるための動き方，起き上がりやすくするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転すること。

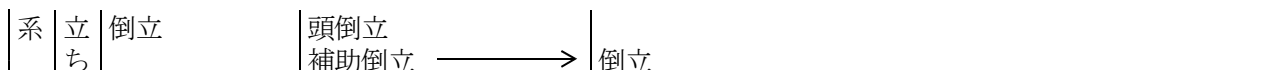
<巧技系の例示>

○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，バランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止すること。
- ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，バランスをとり静止すること。

マット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回転系	接転	前転	前転 → 開脚前転	→ 伸膝前転
			→ 倒立前転 → 跳び前転	
	後転	後転 → 開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立	
ほん転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立回転 →	側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート)	
	はねおき	倒立ブリッジ →	→ 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	
巧技	平均	片足平均立ち	首はねおき →	頭はねおき
			片足平均立ち →	片足正面水平立ち Y字バランス



「それらを組み合わせる」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせることを示している。

## (2) 鉄棒運動

「支持系や懸垂系の基本的な技」とは、支持系の前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技、懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。

### <支持系の例示>

#### ○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。

#### ○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。

### <懸垂系の例示>

#### ○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。

鉄棒運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (支持系は主に小5・6で例示)	発展技
支持系	前方支持回転	前転	前方かかえ込み回り → 前方支持回転 →	前方伸膝支持回転
		前方足かけ回転	転向前下り → 踏み越し下り → 膝かけ振り上がり ↗ 前方膝かけ回転 → 膝かけ上がり →	支持跳び越し下り 前方ももかけ回転 ももかけ上がり → け上がり
	後方支持回転	後転	逆上がり → 後方支持回転 →	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
		後方足かけ回転	後ろ振り跳びひねり下り 膝かけ振り逆上がり → 後方膝かけ回転 →	棒下振り出し下り 後方ももかけ回転
懸垂系	懸垂	懸垂振動 (順手・片逆手)	後ろ振り跳び下り 懸垂振動ひねり 前振り跳び下り	

「それらを組み合わせる」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる一回る一降りる」に組み合わせて行うことを示している。

(3) 平均台運動

「体操系やバランス系の基本的な技」とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。

<体操系の例示>

○歩走グループ (台上を歩いたり走ったりして移動する)

- ・ 台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動すること。
- ・ 姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、台上を移動すること。

○跳躍グループ (台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど)

- ・ 跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍すること。
- ・ 姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、跳躍すること。



＜バランス系の例示＞

- ポーズグループ（舞台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）
  - ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，舞台上でポーズをとること。
  - ・姿勢などの条件を変えて舞台上でポーズをとること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて，舞台上でポーズをとること。
- ターングループ（舞台上で方向転換する）
  - ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，舞台上で方向転換すること。
  - ・姿勢などの条件を変えて，舞台上で方向転換すること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで舞台上で方向転換すること。

平均台運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技	発展技
体操系	歩走	前方歩 → 後方歩 →	前方ツーステップ，前方走 後方ツーステップ
	跳躍	伸身跳び(両足踏切) 開脚跳び(片足踏切)	かかえ込み跳び 開脚跳び下り，かかえ込み跳び下り 前後開脚跳び 片手支持跳び上がり
バランス系	ポーズ	立ちポーズ → (両足・片足) 座臥・支持ポーズ →	片足水平バランス V字ポーズ，片膝立ち水平支持ポーズ
	ターン	両足ターン →	片足ターン（振り上げ型，回し型）

「それらを組み合わせる」とは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，いくつかの技を「上がる－なかの技－下りる」に組み合わせることを示している。

(4) 跳び箱運動

「切り返し系や回転系の基本的な技」とは，切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技，回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。

＜切り返し系の例示＞

- 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

< 回転系の例示 >

○ 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

跳び箱運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	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	頭はね跳び →	前方屈腕倒立回転跳び → 前方倒立回転跳び

## 2 態度

(2) 器械運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする  
こと，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に気を配る  
ことができるようにする。

第1学年及び第2学年では，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組めるようにする。

「よい演技を認めようとする」とは，課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど，繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとすることを示している。そのため，仲間の技や演技を認め合って学習することは，お互いの運動意欲が高まることを理解し，取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは，練習などを行う際に，器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため，分担した役割を果たすことは，練習や発表を円滑に進めることにつながることや，さらには，社会生活を過ごす上での必要な責任感を

育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であることなどを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、器械・器具の安全な設置の仕方や滑り止めなどの使い方、技の難易度と起きやすけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

### 3 知識， 思考・判断

(3) 器械運動の特性や成り立ち， 技の名称や行い方， 関連して高まる体力などを理解し， 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「器械運動の特性や成り立ち」では、器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていることを理解できるようにする。

「技の名称や行い方」では、器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、技の

組み合わせ方，練習方法，安全上の留意点などの学習した内容を，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では，基礎的な知識や技能を活用して，学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。
- ・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選ぶこと。
- ・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘すること。
- ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめること。

### **[第3学年]**

第1学年及び第2学年の「技がよりよくできる」ことをねらいとした学習を受けて，第3学年では，「自己に適した技で演技する」ことを学習のねらいとしている。

したがって，技ができる楽しさや喜びを味わい，器械運動の学習に自主的に取り組み，よい演技を讃えることなどに意欲をもち，健康や安全を確保するとともに，挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解し，自己に適した技を見付けるなど，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

## **1 技能**

(1) 次の運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。

ア マット運動では，回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。

イ 鉄棒運動では，支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。

ウ 平均台運動では，体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を行うこと，それらを構成し演技すること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

「基本的な技」とは、各種目の系の技のなかで基本的な運動課題をもつ技を示している。ここでは、中学校第1学年及び第2学年で学習した技を示している。

「滑らかに安定して行う」とは、技を繰り返して行っても、その技に求められる動き方が、いつでも動きが途切れずに続けてできることを示している。

「構成し演技する」とは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の静止や組合せの流れに着目して「はじめーなかーおわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。

指導に際しては、系、技群、グループの視点を踏まえて、自己に適した技を選び、挑戦させるようにすることが大切である。

#### (1) マット運動

「回転系や巧技系の基本的な技」とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。

##### <回転系の例示>

###### ○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。

###### ○ほん転技群（手や足の支えで回転する）

- ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。

##### <巧技系の例示>

###### ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元

させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。

- ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで静止すること。

#### マット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → 倒立前転 →	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほん 転	倒立回転・ 倒立回転跳び はねおき	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ →	側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
巧 技 系	平均 立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち，Y字バランス
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

「それらを構成し演技する」とは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組み合わせの流れや技の静止に着目して「はじめーなかーおわり」に構成し演技することを示している。

なお，これらの指導に際しては，技能・体力の程度に応じて，上記に示している技以外に，腕立て支持<sup>が</sup>臥や片足旋回などの支持技，伸身跳びひねりや前後開脚跳びなどの跳躍技を加えて，より変化に富んだ組合せにも取り組ませるようにすることが大切である。

#### (2) 鉄棒運動

「支持系や懸垂系の基本的な技」とは，支持系の前方支持回転技群，後方支持回転技群の基本的な技，懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。

＜支持系の例示＞

##### ○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・前方に回転の勢いをつくるための動き方，再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。
- ・開始姿勢や組合せの動き，鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで前方に回転するこ

と。

○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・後方に回転の勢いをつくるための動き方，バランスよく支持体勢になるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで後方に回転すること。

<懸垂系の例示>

○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・振動の幅を大きくするための動き方，安定した振動を行うための鉄棒の握り方で，学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。

鉄棒運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支 持 系	前方 支持 回転	前転	前方支持回転 →	前方伸膝支持回転
			踏み越し下り →	支持跳び越し下り
	後方 支持 回転	前方足かけ 回転	前方膝かけ回転 →	前方ももかけ回転，
			膝かけ上がり →	ももかけ上がり → け上がり
後方 支持 回転	後転	後方支持回転 →	後方伸膝支持回転 → 後方浮き 支持回転	
		後ろ振り跳びひねり下り →	棒下振り出し下り	
	後方足かけ 回転	後方膝かけ回転 →	後方ももかけ回転	
懸 垂 系	懸 垂	懸垂	懸垂振動 → 後ろ振り跳び下り (順手・片逆手)	懸垂振動ひねり 前振り跳び下り

「それらを構成し演技する」とは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れに着目して「上がる－回る－下りる」に構成し演技することを示している。

(3) 平均台運動

「体操系やバランス系の基本的な技」とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。

<体操系の例示>

○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）

- ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。
- ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。

○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど）

- ・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。
- ・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。

<バランス系の例示>

○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。
- ・姿勢の条件を変えてポーズをとること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。

○ターングループ（台上で方向転換する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。
- ・姿勢の条件を変えて方向転換すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。



平均台運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
体操系	歩走	前方歩 → 後方歩 →	前方ツーステップ, 前方走 後方ツーステップ
	跳躍	伸身跳び(両足踏切) 開脚跳び(片足踏切)	かかえ込み跳び 開脚跳び下り, かかえ込み跳び下り 前後開脚跳び 片足踏み切り跳び上がり
バランス系	ポーズ	立ちポーズ → (両足・片足) 座臥・支持ポーズ →	片足水平バランス V字ポーズ, 片膝立ち水平支持ポーズ
	ターン	両足ターン →	片足ターン (振り上げ型, 回し型)

「それらを構成し演技する」とは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れや技の静止に着目して「上がる－なかの技－下りる」に構成し演技することを示している。

(4) 跳び箱運動

「切り返し系や回転系の基本的な技」とは、切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技、回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。

<切り返し系の例示>

○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。

<回転系の例示>

○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。

## 跳び箱運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び 屈身跳び
回転系	回転跳び	前方屈腕倒立回転跳び →	前方倒立回転跳び → 側方倒立回転跳び

## 2 態度

(2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする<sup>たた</sup>こと、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組めるようにする。

「よい演技を讃えようとする」とは、自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど、仲間のよい動き方やよい演技を客観的な立場から、自己の状況にかかわらず讃えようとすることを示している。そのため、仲間のよい演技を賞賛することは、コミュニケーションを深めること、マナーの一つであること、互いに讃え合うことで器械運動の楽しさが高まることを理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習や演技を行う際に、互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、器械・器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、

器械・器具等の試技前の修正や確認，準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方，補助の仕方やけがを防止するための留意点などを理解し，取り組めるようにする。

なお，これらの指導に際しては，自主的な学習に取り組めるよう互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに，指導内容の精選を図ったり，運動観察のポイントを明確にするなどして，体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識，思考・判断

(3) 技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「技の名称や行い方」では，新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなどを理解できるようにする。

「体力の高め方」では，器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では，自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば，仲間の演技からよい動き方を見付けたり，ビデオなどの映像を通して，自己の演技と仲間の演技の違いを比較したりすることで，自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり，学習の成果を高められることを理解できるようにする。

「～など」の例には，発表会や競技会の行い方がある。発表会での評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や練習の仕方，活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方な

どのこれまで学習した内容を，自己の課題に応じて，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第3学年では，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

- ・ 自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。
- ・ 自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。
- ・ 仲間と学習する場面で，仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。
- ・ 健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

## 内容の取扱い

イ 「B器械運動」の(1)の運動については，第1学年及び第2学年においては，アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては，アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。

1 器械運動の領域は，第1学年及び第2学年においては，すべての生徒に履修させることとしているが，第3学年においては，器械運動，陸上競技，水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって，指導計画を作成するに当たっては，3年間の見通しをもって決めることが必要である。

2 器械運動の運動種目は，第1学年及び第2学年において，マット運動，鉄棒運動，平均台運動及び跳び箱運動の中からマット運動を含む二を選択して履修できるようにすることとしている。

また，第3学年においては，マット運動，鉄棒運動，平均台運動及び跳び箱運動の中から選択して履修できるようにすることとしているため，これらの中から自己に適した運動を選択できるようにするとともに，第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮することが必要である。

## C 陸上競技

### [第1学年及び第2学年]

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年の「陸上運動」で幅広い走・跳に関する運動の動きの学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。

ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

陸上競技は、走、跳、投種目で構成するのが一般的であるが、安全や施設面などを考慮して、中学校では、投種目を除いて構成している。

#### (1) 短距離走・リレー

短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

「滑らかな動き」とは、腕振りと脚の動きを調和させた全身の動きであ

る。

指導に際しては、走る距離は、短距離走では50～100m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。
- ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。
- ・リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。

## (2) 長距離走

長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。

「ペースを守り一定の距離を走る」とは、あらかじめ決めたペースで、設定した距離を走ることである。

指導に際しては、「体づくり運動」領域に、「動きを持続する能力を高めるための運動」として長く走り続けることに主眼をおく持久走があるが、ここでは、長距離走の特性をとらえ、取り扱うようにする。

また、走る距離は、1,000～3,000m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。
- ・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。

## (3) ハードル走

ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

「リズムカルな走り」とは、インターバルにおける素早いピッチの走りのことである。

「滑らかにハードルを越す」とは、インターバルで得たスピードで踏み切って、余分なブレーキをかけずそのままのスピードでハードルを走り越えることである。

指導に際しては、ハードル走の距離は50～80m程度、その間にハードルを5～8台程度置くことを目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・インターバルを3～5歩でリズムカルに走ること。
- ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。
- ・抜き脚の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。

#### (4) 走り幅跳び

走り幅跳びでは、助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。

「スピードに乗った助走」とは、最大スピードでの助走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走ることである。

「素早く踏み切って」とは、助走のスピードを維持したまま、走り抜けるように踏み切ることである。

指導に際しては、学習の始めの段階では、踏切線に足を合わせることを強調せずに行うようにし、技能が高まってきた段階で、助走マークを用いて踏切線に足を合わせるようにすることが大切である。

<例示>

- ・自己に適した距離、または歩数の助走をすること。
- ・踏切線に足を合わせて踏み切ること。
- ・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。

#### (5) 走り高跳び

走り高跳びは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。

「リズムカルな助走」とは、スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のことである。

「力強く踏み切って」とは、助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押しようにキックすることである。

「大きな動作」とは、はさみ跳びでバーを越える際の両脚の大きなはさみ動作のことである。

<例示>

- ・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。
- ・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。
- ・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。

## 2 態度

(2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組めるようにする。

「勝敗などを認め」とは、勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとすることを示している。また、「ルールやマナーを守ろうとする」とは、陸上競技は相手と距離やタイムなどを競い合う特徴があるので、規定の範囲で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすることを示している。そのため、競争相手の健闘を認めることで、お互いを尊重する気持ちが強くなること、ルールやマナーを守ることで、陸上競技の独自の楽しさや安全性、公平性が確保されることを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることなどを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や競争を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の記録を計るなど学習を補助したり、技術の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、ハードルや走り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと、体力に見合った運動量で練習することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、器具の設置の仕方や用具の扱い方、けがの事例などを理解



し，取り組めるようにする。

### 3 知識，思考・判断

(3) 陸上競技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「陸上競技の特性や成り立ち」では，陸上競技は，「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で，自己の記録に挑戦したり，競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること，古代ギリシアのオリンピック競技，近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解できるようにする。

「技術の名称や行い方」では，陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり，それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解できるようにする。例えば，競走に用いられるスタート法には，クラウチングスタートとスタンディングスタートがあり，速くスタートするための技術として，前者は短距離走で，後者は長距離走で用いられており，それぞれに速く走るための腕や脚などの効果的な動かし方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では，陸上競技は，それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば，陸上競技を継続することで，短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力，長距離走では主として全身持久力が各種目の動きに関連して高められることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，活動の仕方，組み合わせ方，安全上の留意点などの学習した内容を，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では，基礎的な知識や技能を活用して，学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

#### <例示>

- ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けること。
- ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。

- ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめること。

### [第3学年]

第1学年及び第2学年の「基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、「各種目特有の技能を身に付ける」ことを学習のねらいとしている。

したがって、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

## 1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。

ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

### (1) 短距離走・リレー

短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付けたり、個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

「中間走」とは、スタートダッシュでの加速を終え、ほぼ定速で走る区間の走りのことである。

「つなぎを滑らかにする」とは、スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげることである。

「～など」の例には、高いスピードを持続する距離を長くすることがある。

指導に際しては、走る距離は、短距離走で100～200m程度、リレーでは一人100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。
- ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。
- ・リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。

(2) 長距離走

長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

「自己に適したペースを維持して走る」とは、目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである。

指導に際しては、走る距離は、1,000～3,000m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。
- ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。

(3) ハードル走

ハードル走では、ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

「スピードを維持した走りからハードルを低く越す」とは、インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことである。

指導に際しては、ハードル走の距離は50～100m程度、その間にハードルを5～10台程度置くことを目安とするが、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。
- ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。
- ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。

#### (4) 走り幅跳び

走り幅跳びでは、助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。

「力強く踏み切って」とは、速い助走から適切な角度で飛び出すために地面を強くキックすることである。

<例示>

- ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。
- ・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。
- ・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。

#### (5) 走り高跳び

走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。

「リズムカルな助走」「力強く踏み切って」は、第1学年及び第2学年と同じである。

「滑らかな空間動作」には、流れよく行われるはさみ跳びや背面跳びなどの一連の空間での動きがある。

なお、「背面跳び」は競技者の間に広く普及している合理的な跳び方であるが、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器具・用具等の面から危険な場合もあると考えられる。したがって、指導に際しては、個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が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って実施することとする。

<例示>

- ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。
- ・背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。

## 2 態度

(2) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、

ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。

「勝敗などを冷静に受け止め」とは、勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事を示している。また、「ルールやマナーを大切にしようとする」とは、決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、自らの意志で大切にしようとする事を示している。そのため、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追求につなげることが大切であること、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることが大切であることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、器具・用具等を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと、自己の体調、技能・体力の程度に応じた目標や課題に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具等の試技前の修正や確認、準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識、思考・判断

(3) 技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「技術の名称や行い方」では，陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解できるようにする。例えば，走り高跳びには「はさみ跳び」，「背面跳び」などの跳び方があり，それぞれの跳び方で留意すべき特有の動きのポイントがあることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では，陸上競技のパフォーマンスは，体力要素の中でも，短距離走や跳躍種目では主として敏捷性や瞬発力に，長距離走では主として全身持久力などに強く影響される。そのため，技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では，自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば，二人組などでお互いの動きを観察したり，視聴覚教材などで自己のフォームを観察したりすることで，自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり，学習の成果を高められることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や練習の仕方，活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を，自己の課題に応じて，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第3学年では，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

#### <例示>

- ・ 自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。
- ・ 自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。
- ・ 健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

と。

陸上運動・陸上競技の動きの例

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
短距離走・リレー	○上体をリラックスさせ全力で走る  ○減速の少ないバトンパスができるリレー	○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド ○渡す合図と、スタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー	○スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走 ・力強くキックして加速するクラウチングスタート ・カみのないリズムカルな走り ○スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー
長距離走		○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない ・自己にあったピッチとストライド	○リズムをつくりだす走法 ・カみのないフォーム ・リズムカルな腕振り ・呼吸法
ハードル走	○リズムカルに走り越えていくハードル走 ・決めた足で踏み切る ・ハードル上で上体を前傾	○勢いよく走り越えていくハードル走 ・遠くからの踏み切り ・抜き足の膝の折りたたみ ・インターバルの一定のリズム	○最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走 ・1台目を勢いよく ・振り上げ脚をまっすぐ ・インターバルのリズムを維持
走り幅跳び	○リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ走り幅跳び	○助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地	○力強い踏み切りによる走り幅跳び ・踏み切り前のリズムアップ ・振り上げ脚の素早い引き上げ ・地面を踏みつけるキック ・脚を前に投げ出す着地動作
走り高跳び	○リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る走り高跳び	○力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作	○伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び ・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作



## 内容の取扱い

ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。

- 1 陸上競技の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとしているが、第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決めることが必要である。

- 2 陸上競技の運動種目は、競走種目（短距離走・リレー，長距離走又はハードル走）から一以上を，跳躍種目（走り幅跳び又は走り高跳び）から一以上をそれぞれから選択して履修できるようにすることとしている。特に，第3学年では，これらの中から自己に適した運動種目を選択できるようにするとともに，第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮することが必要である。

## D 水泳

### [第1学年及び第2学年]

水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わせによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「水慣れ遊び、浮く・もぐる遊び」、中学年の「浮く運動、泳ぐ運動」、高学年の「クロール、平泳ぎ」で幅広い水泳に関する動きの学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。また、水泳の学習に積極的に取り組み、ルールやプールでのマナーを守ることや分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や水中での安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び仰向けの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目を取り上げている。これらの泳法を身に付けるためには、泳法に応じた、手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）ができるようにする。

また、水泳では、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことに学習のねらいがあるので、相互の関連を図りながら学習を進めていくことができるようにする。

#### (1) 泳法

## ア クロール

「速く泳ぐ」とは、一定の距離を手と足の力強い動作と呼吸動作で、スピードを高めて泳ぐことである。

指導に際しては、クロールの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・一定のリズムで強いキックを打つこと。
- ・水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくこと。
- ・プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取ること。

## イ 平泳ぎ

「長く泳ぐ」とは、手と足の余分な力を抜いた動作と呼吸動作で、バランスを保ち泳ぐことである。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50m～100m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・カエル足で長く伸びたキックをすること。
- ・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。
- ・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むこと。

## ウ 背泳ぎ

「バランスをとり泳ぐ」とは、リラックスした仰向けの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐことである。

指導に際しては、背泳ぎの距離は、25m～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。
- ・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。
- ・空中では、手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリーの動きをすること。
- ・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。

## エ バタフライ

「バランスをとり泳ぐ」とは、リラックスした伏し浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐことである。

指導に際しては、バタフライの距離は、25m～50m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。
- ・水中で手のひらが肩より前で状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくこと。
- ・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に口を水面上に出し息を吸うこと。

## (2) スタート及びターン

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、内容の取扱いにおいて、「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる」こととしている。これは、スタートについては、安全の確保が重要となることから、「水中からのスタート」を取り上げることとしたものである。

### ア スタート

「水中からのスタート」とは、水中でプールの壁を蹴り抵抗の少ない流線型の姿勢で、浮き上がりのためのキックを用いて、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにすることである。

<例示>

- ・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にして、泳ぎだすこと。
- ・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にして、泳ぎだすこと。

### イ ターン

「ターン」とは、プールの壁を用いて進行方向を転換することである。

指導に際しては、壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くとともに、生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習することができるようにする。また、クロールのクイックターンを取り扱う場合

は水深に十分注意して行うようにする。

<例示>

- ・クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。
- ・平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。

## 2 態度

(2) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることに積極的に取り組めるようにする。

「勝敗などを認め」とは、勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとすることを示している。また、「ルールやマナーを守ろうとする」とは、水泳は相手とタイムなどを競い合う特徴があるので、規定の泳法で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすることを示している。そのため、競争相手の泳ぎを認めることで、お互いを尊重する気持ちが強くなること、また、ルールやマナーを守ることで水泳独自の楽しさや安全性、公平性が確保されることを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付けをしたり、タイムを記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や競争を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、水中で手を持つなど仲間の学習を補助したり、泳法の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを

理解し、取り組めるようにする。

「水泳の事故防止に関する心得」とは、体の調子を確認してから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐなどの健康・安全の心得を示している。

「健康・安全に気を配る」とは、気温の低い時期は休息を入れながら活動するなど体調の変化などに気を配ること、用具の取り扱い方などの安全に留意すること、自己の技能・体力の程度に見合った運動量で練習をすることが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

### 3 知識，思考・判断

(3) 水泳の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「水泳の特性や成り立ち」では、水泳は、浮く、進む、呼吸をするというそれぞれの技術の組合せによって成立している運動であり、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることを理解できるようにする。また、イギリス産業革命以後、顔を水面に出す護身用の泳ぎから、タイムを競うスピードを出すために工夫された近代泳法が完成されたこと、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解できるようにする。

「技術の名称や行い方」では、各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあることを理解できるようにする。例えば、各泳法には、泳法に応じた、手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、水泳を継続することで、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などが各泳法に関連して高められることを理解できるようにする。

## ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。
- ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。
- ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

## **[第3学年]**

第1学年及び第2学年の「泳法を身に付ける」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、「効率的に泳ぐことができるようにする」ことを学習のねらいとしている。

したがって、第3学年では記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### **1 技能**

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

第3学年は、クロール、平泳ぎ、バタフライ及び背泳ぎの4種目に加え、「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を取り上げている。

## (1) 泳法

### ア クロール

「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸をし、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることを示している。

「安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと。
- ・自己に合った方向で呼吸動作を行うこと。

### イ 平泳ぎ

「手と足、呼吸のバランスを保つ」とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

「安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、一回で大きく進むこと。

### ウ 背泳ぎ



「手と足，呼吸のバランスを保つ」とは，プルとキックのタイミングに合わせて，呼吸を行い伸びのある泳ぎをすることである。

「安定したペースで泳ぐ」とは，プル，キック，呼吸動作のタイミングに合わせて，無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては，背泳ぎの距離は，25～50m程度を目安とするが，生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・リカバリーでは，肘を伸ばし，肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水すること。
- ・手を入水するときに，肩をスムーズにローリングさせること。

#### エ バタフライ

「手と足，呼吸のバランスを保つ」とは，プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

「安定したペースで泳ぐ」とは，プル，キック，呼吸動作のタイミングに合わせて，無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては，バタフライの距離は，25～50m程度を目安とするが，生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・手は，キーホールの形を描くように水をかき，手のひらを胸の近くを通るようにする動き(ロングアームプル)で進むこと。
- ・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐこと。

#### オ 複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすること

「複数の泳法で泳ぐ」とは，これまで学習したクロール，平泳ぎ，背泳ぎ，バタフライの4種目から2～4種目を選択し，続けて泳ぐことである。

「リレーをすること」とは，競泳的なリレー種目として，複数の泳法でチームで競い合うことである。

指導に際しては，リレーを行う場合は，「水中からのスタート」との関連から，引継ぎは水中で行わせるようにする。また，複数の泳法で泳ぐ場合の距離は25～50m程度を目安とし，リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが，生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

## (2) スタート及びターン

### ア スタート

第1学年及び第2学年と同様に水中から行うようにする。その際、壁を蹴った後の水中での抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、より速いスピードで泳ぎ始めることができるようにする。特に、スタートの局面として、「壁に足をつける」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を各種の泳法に適した、手と足の動きで素早く行い、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

#### <例示>

- ・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。
- ・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。

### イ ターン

生徒の技能の程度に応じて段階的に学ぶことができるようにする。特に、ターンの局面として、「壁に手や足をつけるまで」、「抵抗の少ない姿勢を取り、体を丸くして膝を引き付け回転を行う」、「壁を蹴り泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

#### <例示>

- ・クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。
- ・平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。

## 2 態度

(2) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルー

ルやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことに自主的に取り組めるようにする。

「勝敗などを冷静に受け止め」とは、勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事を示している。また、「ルールやマナーを大切にしようとする」とは、決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、自らの意志で大切にしようとする事を示している。そのため、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追求につなげることが大切であること、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や記録会などで、互いに合意した自己の役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事を示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事を示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「水泳の事故防止に関する心得」とは、自己の技能・体力の程度に応じて泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助法を身に付けているなどといった健康・安全の心得を示している。

「健康・安全を確保する」とは、気温の低い時期は休息を入れながら活動する、自己の体調や技能・体力の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりする事を示している。そのため、プールや用具に関する取り扱い方、また練習場所に関する安全や体調に留意して運動するなどの留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。



### 3 知識，思考・判断

(3) 技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「技術の名称や行い方」では，水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，各部位の動きを高めるためのポイントがあることを理解できるようにする。例えば，クロールには「ローリングをする」，平泳ぎには「グライドをとる」などがあり，それぞれで留意すべき特有の技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では，水泳のパフォーマンスは，体力要素の中でも，短距離泳では主として瞬発力，長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため，泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では，自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば，バディシステムなどで仲間の動きを観察したり，視聴覚教材などで自己のフォームを観察したりすることで，自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり，学習の成果を高められることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や練習の仕方，活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を，自己の課題に応じて，学習場面に適用したり，応用したりすることを示している。第3学年では，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

#### <例示>

- ・ 選択した泳法について，自己の改善すべきポイントを見付けること。
- ・ 自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・ 健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

## 各泳法の動きの例

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
クロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かくこと</li> <li>リズムカルなばた足</li> <li>肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムの強いキック</li> <li>S字を描くようなプル</li> <li>ローリングとタイミングのよい呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を頭上近くでリラックスして動かすプル</li> <li>自己に合った方向での呼吸動作</li> </ul>
平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと</li> <li>足の裏全体での水の押し出し</li> <li>キックの後の伸びの姿勢</li> <li>手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カエル足で長く伸びたキック</li> <li>逆ハート型を描くようなプル</li> <li>キック動作に合わせたグライド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆ハート型を描くような強いプル</li> <li>1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む</li> </ul>
背泳ぎ		<ul style="list-style-type: none"> <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</li> <li>肘を肩の横で60～90度程度曲げたプル</li> <li>手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリー</li> <li>プルとキック動作に合わせた呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー</li> <li>肩のスムーズなローリング</li> </ul>
バタフライ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ドルフィンキック</li> <li>キーホールの形を描くようなプル</li> <li>呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き</li> <li>キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション</li> </ul>

スタート	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳ぎにつなげる水中からのスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を壁につける姿勢</li> <li>合図と同時に壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図と同時に力強く壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>
ターン		<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法に応じたタッチ</li> <li>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 m程度離れた場所からの準備</li> <li>泳ぎのスピードを落とさないターン動作</li> <li>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>

## 内容の取扱い

エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

- 1 水泳の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとしているが、第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。

なお、水泳は、季節的な運動であるとともに、水中で体を安全に保つための能力を養うという特性を考慮して指導計画を工夫することが大切である。

- 2 水泳の運動種目は、第1学年及び第2学年において、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの中からクロール又は平泳ぎを含む二を選択して履修できるようにすることとしている。また、第3学年において、これまでの泳法に加え、それらを活用して楽しむことができるよう「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を新たに示していることから、生徒の技能・体力の程度に応じた学習指導が必要である。
- 3 なお、水泳では、バディシステムなどのような適切なグループのつくり方を工夫したり、見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をするようにする。また、水泳の学習は気候条件に影響を受けやすいため、教室での学習として視聴覚教材で泳法を確かめたり、課題を検討したりする学習や、保健分野の応急手当と関連させた学習などを取り入れるなどの指導計画を工夫することが大切である。

## E 球技

### [第1学年及び第2学年]

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、「ゲーム」と「ボール運動」で簡易化されたゲームでルールを工夫したり、チームの特徴に応じた作戦を立てたりして攻防を展開できるようにすることをねらいとした学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。また、球技の学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや、話し合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 技能

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。

イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。

#### (1) ゴール型

「ゴール型」とは、ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートを放ち、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。運動種目については、バスケットボール、ハンドボール、サッカーを取り上げ、ゴール型の種目に共通する動きを身に付けることが



大切である。

第1学年及び第2学年では、攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、ゴール前の空間をめぐる攻防についての学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数、コート広さ、用具、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

「ボール操作」とは、手や足などを使ってボールを操作し、シュートやパスをしたり、ボールをキープすることなどである。シュートは味方から受けたボールを得点をねらって相手ゴールに放つことである。パスは味方にボールをつなぐことである。キープはボールを相手に奪われないように保持することである。

指導に際しては、ボール操作は、相手や味方の動きをとらえることが重要となるため、周囲を見ながらプレイさせることが大切である。

<例示>

- ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをする。
- ・マークされていない味方にパスを出す。
- ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出す。
- ・パスやドリブルなどでボールをキープする。

「空間に走り込むなどの動き」とは、攻撃の際のボールを持たないときに得点をねらってゴール前の空いている場所に走り込む動きや、守備の際に、シュートやパスをされないように、ボールを持っている相手をマークする動きのことである。

<例示>

- ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つ。
- ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動く。
- ・ボールを持っている相手をマークする。

## (2) ネット型

「ネット型」とは、コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。運動種目については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンを取り上げ、ネット型の種目に共通する動きを身に

付けることが大切である。

第1学年及び第2学年では、ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、空いた場所への攻撃を中心にラリーを続ける学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数，コート広さ，用具，プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ，ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ，取り組ませることが大切である。

「ボールや用具の操作」とは、基本となる用具の握り方（グリップ）、ボールを受ける前の身体や用具の構え方（準備姿勢）から、ボールをとらえる位置への移動の仕方（ステップ）、腕や用具の振り方（テイクバックやスイング）、ボールのとらえ方（インパクト）、ボールをとらえた後の身体や用具の操作（フォロースルー）などで、身体や用具を操作してボールを味方につないだり、相手側のコートに打ち返したりすることである。

<例示>

- ・サーブでは、ボールやラケットの中心付近でとらえること。
- ・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと。
- ・相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと。
- ・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。
- ・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと。

「定位置に戻るなどの動き」とは、相手側のコートにボールを打ち返した後、基本的なステップなどを用いて、自分のコートに空いた場所を作らないように定位置に戻り次の攻撃に備えるなどのボールを持たないときの動きのことである。

<例示>

- ・相手の打球に備えた準備姿勢をとること。
- ・プレイを開始するときは、各ポジションごとの定位置に戻ることに。
- ・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること。

### (3) ベースボール型

「ベースボール型」とは、身体やバットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。運動種目について

は、ソフトボールを取り上げ、ベースボール型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。

第1学年及び第2学年では、攻撃を重視して、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を中心とした学習課題を追求しやすいうようにプレイヤーの人数、グラウンドの広さ、用具など、プレイ上の制限を工夫したゲームを取り入れ、バット操作やボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

「基本的なバット操作」とは、自らが出塁したり仲間を進塁させたりして得点を取るために、基本となるバットの握り方（グリップ）や構え方から、ボールをとらえる際の体重移動（踏み込み）、バットの振り方（テイクバックやスイング）、ボールのとらえ方（インパクト）、ボールをとらえた後の身体や用具の操作（フォロースルー）などで、タイミングを合わせてバットを振り抜きボールを打ち返すことである。

<例示>

- ・投球の方向と平行に立ち肩越しにバットを構えること。
- ・地面と水平になるようにバットを振り抜くこと。
- ・タイミングを合わせてボールを打ち返すこと。

「走塁」とは、塁間を走ることであるが、ここでは、次の塁をねらって、全力で塁を駆け抜けたり、打球の状況によって止まったりするなどのボールを持たないときの動きのことを示している。

<例示>

- ・全力で走りながら、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。
- ・減速したり反転したりして塁上に止まること。

「ボール操作」とは、ボールを受ける前の身体の構え方（準備姿勢）から、打球の方向に合わせた打球の通過コースや落下地点への移動の仕方（ステップ）、基本となるグラブの使い方（キャッチング）、ボールの握り方や投げ方（スローイング）、ボールを投げた後の身体の操作（フォロースルー）などで、ゴロやフライを捕ったり、ねらった方向にボールを投げたり、味方からの送球をポジションに応じて受けたりすることである。

<例示>

- ・ボールの正面に回り込んで、ゆるい打球を捕ること。
- ・投げる腕を後方に引きながら足を踏み出して大きな動作でボールをねらった方向に投げること。
- ・守備位置から塁上へ移動して、正面の送球を受けること。

「定位置での守備」とは、投球が開始されるごとに、各ポジションごとの決められた位置に繰り返し立ったり、打球や送球などに備える準備姿勢で構えるなどのボールを持たないときの動きのことである。

<例示>

- ・捕球しやすい守備位置に繰り返し立ち準備姿勢をとること。
- ・ポジションの役割に応じてベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること。

## 2 態度

(2) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにすることに積極的に取り組めるようにする。

「フェアなプレイを守ろうとする」とは、球技は、チームや個人で勝敗を競う特徴があるので、規定の範囲で勝敗を競うといったルールや相手を尊重するといったマナーを守ったり、相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイに取り組もうとすることを示している。そのため、ルールやマナーを守ることによって球技独自の楽しさや安全性、公平性が確保されること、また、相手や仲間の素晴らしいプレイやフェアなプレイを認めることで、お互いを尊重する気持ちが強くなることなどを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習やゲームの際に、用具の準備や後片付け、記録や審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習やゲームを円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「話し合いに参加しようとする」とは、チームなどの課題の解決に向けて、自らの考えを述べるなど積極的に話し合いに参加しようとすることを示している。そのため、チームの作戦などについて意思決定をする際には、話し合いを通して、仲間の意見を聞くだけでなく自分の意見も述べるなど、それぞれの考えを伝え合うことが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、球出しなどの補助をしたり、チームの作戦や戦術などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりすることなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、ボールやラケット、バットなどの用具の扱い方やゴールやネットの設置状態、練習場所などの自己や仲間の安全に留意すること、技の難易度や自己の技能・体力の程度にあった運動をすることが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、用具の扱い方や設置の仕方、起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

### 3 知識，思考・判断

(3) 球技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「球技の特性や成り立ち」では、球技は、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で得失点をめぐる攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、ゲームの行い方の特徴から、ゴール型、ネット型及びベースボール型などに大別できることを理解できるようにする。

また、古代より世界各地で様々な球技が行われてきたこと、近代に入り学校で行う球技が開発され、普及してきたこと、今日ではオリンピック競技大会においても主要な競技として行われているといった成り立ちがあることを理解できるようにする。

「技術の名称や行い方」では、球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称やその具体的な行い方や活用方法を理解できるように

する。

「関連して高まる体力」では、球技は、それぞれの型や運動種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、球技を継続することで、ゴール型では、主として巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力などが、ネット型では、巧緻性、敏捷性、スピード、筋持久力などが、ベースボール型では、巧緻性、敏捷性、瞬発力、筋力などが型に求められる動きに関連して高められることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。
- ・自己やチームの課題を見付けること。
- ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。
- ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめること。

### **[第3学年]**

第1学年及び第2学年の「基本的なボール操作や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、「作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを学習のねらいとしている。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することが大切である。

## 1 技能

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。

イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。

### (1) ゴール型

第1学年及び第2学年の「ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開できるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年においては、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作りだしたりして攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだしてゴール前へと侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、得失点の攻防を重視した練習やゲームを展開し、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

「安定したボール操作」とは、ゴールの枠内に安定してシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレイがしやすいようにボールをキープしたりすることである。

<例示>

- ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つこと。
- ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。
- ・味方が操作しやすいパスを送ること。
- ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。

「空間を作り出すなどの動き」とは、攻撃の際は、味方から離れる動きや人のいない場所に移動する動きを示している。また、守備の際は、相手の動きに対して、相手をマークして守る動きと所定の空間をカバーして守る動きのことである。

<例示>

- ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れること。
- ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。
- ・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れること。
- ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。
- ・ゴール前の空いている場所をカバーすること。

(2) ネット型

第1学年及び第2学年の「ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの中をめぐりながら攻撃を展開できるようにする。

指導に際しては、仲間と連携した動きによって空いている場所を攻撃したり、空いている場所を作りだして攻撃したり、その攻撃に対応して守ることを中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

「役割に応じたボール操作や安定した用具の操作」とは、仲間と連携した効果的な攻防を展開するためにゲーム中に果たすべき役割に応じて、ボールを一連の動きで操作したり、ボールの返球に対応して安定した一連の動きで用具を操作したりして、味方や相手側のコートの中をめぐりながらボールをつないだり打ち返したりすることである。

<例示>

- ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。
- ・ボールを相手側のコートの中をめぐりながらねらった場所に打ち返すこと。
- ・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること。
- ・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。
- ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートの中をめぐりながら打ち込むこと。



- ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。

「連携した動き」とは、空いた場所を埋める動きなどの仲間の動きに合わせて行うボールを持たないときの動きのことである。

<例示>

- ・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。
- ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。

### (3) ベースボール型

第1学年及び第2学年の「基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開できるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、連打を重ねるなどの攻撃や仲間と連携した守備を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて練習やゲームを展開し、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

「安定したバット操作」とは、投球のコースや高さなどの変化に対応して、身体の軸が安定した一連のスイング動作で、ボールを打ち返すバット操作のことである。

<例示>

- ・身体の軸を安定させてバットを振りぬくこと。
- ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること。
- ・ねらった方向にボールを打ち返すこと。

「走塁」とは、塁間を走ることであるが、ここでは、スピードを落とさずに円を描くように塁間を走り、打球の状況に応じて次の塁への進塁をねらうなどのボールを持たないときの動きのことを示している。

<例示>

- ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ること。

- ・打球の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすること。

「ボール操作」とは、移動しながらボールを捕ること、無駄のない一連の動きでねらった方向へボールを投げること、仲間からの送球を塁上でタイミングよく受けたり、仲間の送球を中継したりすることである。

<例示>

- ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること。
- ・ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げること。
- ・仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすること。

「連携した守備」とは、打者の出塁や走者の進塁や相手チームの得点を防ぐために、味方からの送球を受けるための中継プレイに備える動きや、ポジションに応じてダブルプレイなどの連携に備える動きなどのボールを持たないときの動きのことである。

<例示>

- ・味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くこと。
- ・打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすること。
- ・ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすること。

## 2 態度

(2) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。

「フェアなプレイを大切にしようとする」とは、決められたルールやマナーを単に守るだけではなく、練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事を示している。そのため、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素

となることを理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や試合の進行などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることやチーム内の人間関係が良くなること、自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「話合いに貢献しようとする」とは、チームの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、チームの話合いに責任をもってかかわろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりして取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、仲間や相手チームの技能の程度や体力に応じて力を加減すること、ゴール、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと、気温の変化に応じて準備運動などを十分行うこと、自己の体調や技能・体力の程度に応じて練習することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や試合後に話合いなどの機会を設けるなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識，思考・判断

(3) 技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

## ○知識

「技術の名称や行い方」では、球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では、球技のパフォーマンスは、型や運動種目によって、様々な体力要素に強く影響される。そのため、ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では、ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、各型のゲームの課題に応じて、ボール操作とボールを持たないときの動き並びにそれらに関連したプレイの判断に着目し観察することで、個人やチームの学習課題が明確になり、学習成果を高められることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。ゲームのルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

## ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

### <例示>

- ・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶこと。
- ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・作戦などの話合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見付けること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

### ゴール型のボール操作とボールを持たないときの動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フリーの味方へのパス</li> <li>・ドリブルでのキープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者がいない位置でのシュート</li> <li>・フリーの味方へのパス</li> <li>・得点しやすい味方へのパス</li> <li>・パスやドリブルによるボールキープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者が守りにくいシュート</li> <li>・ゴール内へのシュート</li> <li>・味方が操作しやすいパス</li> <li>・自分の体で防いだキープ</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フリーの位置のポジショニング</li> <li>・パス受けからのシュート</li> <li>・シュートコースに立つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールとゴールの見えるポジショニング</li> <li>・ゴール前への動きだし</li> <li>・ボール保持者のマーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールから離れる動き</li> <li>・パス後の次のパスを受ける動き</li> <li>・ボール保持者の進行方向から離れる動き</li> <li>・ボールとゴールの間でのディフェンス</li> <li>・ゴール前の空いている場所のカバー</li> </ul>

### ネット型のボールや用具の操作とボールを持たないときの動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
ボールや用具の操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中央付近からのサービス</li> <li>・味方への山なりのレシーブ</li> <li>・ネット上へのセットアップ</li> <li>・頭上でのヒット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中心付近をとらえたサービス</li> <li>・返球方向へのラケット面づくり</li> <li>・空いた場所への返球</li> <li>・操作しやすい位置へのつなぎ</li> <li>・テイクバックをとった高い位置からの打ち込み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらった場所へのサービス</li> <li>・空いた場所やねらった場所への打ち返し</li> <li>・攻撃につながる高さや位置へのつなぎ</li> <li>・ネット際の防御や攻撃</li> <li>・強い振りでの高い位置からの打ち込み</li> <li>・ポジションに応じたボール操作</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール方向への移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の打球に備えた準備姿勢</li> <li>・開始時の定位置への戻り</li> <li>・プレイ後のボールや相手への正対</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空いている場所へのカバーの動き</li> <li>・フォーメーションの動き</li> </ul>

### ベースボール型のバット操作やボール操作とボールを持たないときの動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
バット操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・止まったボール、易しいボールを打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩越しでのバットの構え</li> <li>・水平になるようなスイング</li> <li>・タイミングを合わせた打撃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の軸を安定させたスイング</li> <li>・高さやコースへのタイミング</li> <li>・ねらった方向への打ち返し</li> </ul>
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を伴う捕球</li> <li>・オーバーハンドスロー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆるい打球に対応した捕球</li> <li>・大きな動作での送球</li> <li>・正面の送球をうける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最短距離で移動した捕球</li> <li>・一連の動きでの送球</li> <li>・タイミングよく送球を受けたり中継したりする</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易化されたゲームでの状況に応じた走塁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全力疾走での塁への駆け抜け</li> <li>・減速、反転による塁上での停止</li> <li>・守備位置での準備姿勢</li> <li>・ポジションごとの基本的な動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・円を描く走塁</li> <li>・打球に応じた進塁</li> <li>・進塁先のベースカバー</li> <li>・中継プレイに備える動き</li> <li>・ダブルプレイに備える動き</li> </ul>

## 内容の取扱い

オ 「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させること。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンのの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うこと。

1 球技の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとしているが、第3学年においては、球技及び武道のまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。

2 「十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行う」とは、ベースボール型のゲームを取り扱うことが難しい場合であっても、用具などの工夫を行い、基本的なバット操作や定位置での守備などの共通する動きを学習させ、ベースボール型の特性や魅力に触れさせるよう配慮することが必要である。

3 球技の運動種目は、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」で示している。なお、取り扱う運動種目は、「ゴール型」については、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、「ネット型」については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンのの中から、「ベースボール型」については、ソフトボールを適宜取り上げることとしている。第1学年及び第2学年のうちに、これらの3つの型をすべて履修できるようにするとともに、第3学年では、3つの型の中から、自己に適した2つの型を選択できるようにするとともに、第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮することが必要である。

なお、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができることとしているが、原則として、その他の運動は、内容の取扱いに示された各運動種目に加えて履修させることとし、地域や学校の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

## F 武道

### [第1学年及び第2学年]

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。

また、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 1 技能

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押しったり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

#### (1) 柔道

柔道は相手と直接組み合って、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、

基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。

「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身がある。

指導に際しては、これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」、「技のかけ」をまとめた技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにする。特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するため、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

<例示>

#### ○基本動作

- ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。
- ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。
- ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。

#### ○受け身

- ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にすること。
- ・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。
- ・後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。

「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技のことである。

投げ技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことである。また、固め技は、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことである。

指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車か



ら支え釣り込み足などの支え技系，大外刈りから小内刈り，大内刈りなどの刈り技系，体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにする。また，固め技では，固め技の姿勢や体さばきを用いながら，固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方ができるようにすることが大切である。

なお，固め技には，抑え技，絞め技，関節技があるが，生徒の心身の発達の段階から中学校では抑え技のみを扱うこととする。

<例示>

○投げ技

- ・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ，受は横受け身をとること。
- ・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ，受は前回り受け身をとること。
- ・取は前さばきから膝車をかけて投げ，受は横受け身をとること。
- ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ，受は後ろ受け身をとること。
- ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ，受は横受け身をとること。
- ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ，受は後ろ受け身をとること。

○固め技

- ・取は，「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。
- ・取はけさ固め，横四方固め，上四方固めで相手を抑えること。
- ・受はけさ固め，横四方固め，上四方固めで抑えられた状態から，相手を体側や頭方向に返すこと。

「投げたり抑えたりするなどの攻防を展開する」とは，自由練習やごく簡単な試合で，相手の動きに応じた基本動作を行いながら，投げ技の基本となる技を用いて，投げたり受けたりする攻防や抑えたり返したりする攻防を展開することである。

指導に際しては，投げ技では，対人でのかかり練習，約束練習，自由練習を通して技の形を正しく行えるようにすること，進退動作との関連で，相手を崩して技を素早くかけるようにすること，相手との動きの中で，相手を崩して自由に技をかけるようにすること，投げ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として，1分～2分程度行うことができるようにすることが大切である。

また、固め技では、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑えることや、片方が仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を固め技で10秒～20秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが、技能の上達の程度に応じて指導を工夫するようにする。

## (2) 剣道

剣道は竹刀を使って、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して相手の構えを崩して打ったり、受けたりして勝敗を競い合う運動である。第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。

「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。構えと体さばきには、構えのもととなる自然体、基本となる中段の構え、相手の動きに応じて攻撃や防御の間を保つための足さばきがある。また、基本打突の仕方と受け方には、正面打ちとその受け方、左右面打ちとその受け方、胴（右）の打ちとその受け方、小手（右）の打ちとその受け方がある。

指導に際しては、構えや体さばきと基本打突の仕方や受け方は関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど対人的技能と一体的に扱うようにする。

<例示>

### ○基本動作

- ・ 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。
- ・ 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすること。
- ・ 基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。

「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、小手一面、面一胴などの二段の技や、引き面や引き胴などの引き技のことである。また、応じ技の基本となる技は、面抜き胴や小手抜き面などの抜き技のことである。

指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技ができるようにすることが大切である。

そのため、基本動作や対人的技能との関連で、「形」の取り扱いを工夫することも有効である。

<例示>

○しかけ技

<二段の技>

- ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。  
(小手一面)
- ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。  
(面一胴)

<引き技>

- ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。(引き面)
- ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。(引き胴)

○応じ技

<抜き技>

- ・相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つこと。(面抜き胴)
- ・相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つこと。(小手抜き面)

「打ったり受けたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、技の形を正しく行えるようにすること、体さばきを用いて相手の構えを崩したり、相手の打突をかわして打突できるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1～2分程度行うことができるようにすることが大切である。

なお、段階的な指導の関連から中学校では「突き技」を扱わないこととする。

### (3) 相撲

相撲は素手で相手と直接組み合って、基本となる技や得意技を用いて攻防を展開しながら、相手を崩して押したり、寄ったり、投げたりして勝敗

を競い合う運動である。第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。

「相手の動きに応じた基本動作」とは、<sup>そんきょ</sup>蹲踞姿勢、<sup>ちりちようず</sup>塵浄水、<sup>しこ</sup>四股、伸脚、腰割り、中腰の構え、<sup>てっぽう</sup>調体、運び足、相手の動きに応じて行う仕切りからの立ち合い、受け身のことである。

指導に際しては、基本動作の<sup>そんきょ</sup>蹲踞姿勢、<sup>ちりちようず</sup>塵浄水、<sup>しこ</sup>四股、伸脚、腰割りは、繰り返し行い、正しい動作が身に付くことができるようにすること、中腰の構え、<sup>てっぽう</sup>調体、運び足は、関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮すること、相手の動きに応じて行う仕切りからの立ち合いは対人的技能と一体的に扱うようにするとともに、受け身は、相手のかける技に応じて安全に行えるよう指導することが大切である。

<例示>

○基本動作

- ・<sup>そんきょ</sup>蹲踞姿勢と<sup>ちりちようず</sup>塵浄水では、正しい姿勢や形をとること。
- ・<sup>しこ</sup>四股、伸脚、腰割り及び<sup>てっぽう</sup>調体では、重心を低くした動きをすること。
- ・中腰の構えと運び足は、相手の動きに合わせて体の移動をすること。
- ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせること。

○受け身

- ・相手の投げ技に応じて受け身をとること。

「基本となる技」とは、押し、寄り、前さばき及び投げ技のことである。相撲の技能は、押し、寄りから発生している。前さばきの基本となる技には、押っつけ、絞り込み、巻き返しなどがある。投げ技の基本となる技には、上手投げ、下手投げなどがある。

指導に際しては、この段階では、2人1組の対人で、中腰の構えや運び足、受け身を用いて基本となる技ができるようにすることが大切である。

なお、段階的な指導の関連からここでは「突き」を扱わないこととする。

<例示>

○押し、寄り、前さばき

- ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手の差し手を押し上げること。(押しー押っつけ)
- ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手のひじに手を当てて相手の腕を絞るように押し上げること。(押しー絞り込み)
- ・相手の両脇の下や前まわしか横まわしを取って引きつけること、こ

れに対し相手の差し手を逆に下手に差しかえること。(寄りー巻き返し)

#### ○投げ技

- ・ 寄りから上手でまわしを取って投げる事、これに対し受け身をとること。(上手投げー受け身)
- ・ 寄りから下手でまわしを取って投げる事、これに対し受け身をとること。(下手投げー受け身)

「押ししたり寄ったりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、押し、寄り、前さばきの基本となる技を一体として用いて、押ししたり寄ったりさばいたりする攻防を展開することである。

指導に際しては、初歩の段階では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、押し、寄り、前さばきの基本となる技と投げ技の形を正しく行えるようにすること、基本動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して技をかけるようにすること、押し、寄り、前さばきの基本となる技を用いたごく簡単な試合を行うことができるようにすることが大切である。

また、投げ技を練習する段階では、押し、寄り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、受け身も十分に扱うようにする。

## 2 態度

(2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めるようにする。

「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」とは、武道は、相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすることを示している。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにする。

なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるので

はなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切であることに留意する。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や後片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や試合を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「禁じ技」とは、安全上の配慮から、中学校段階では用いない技を示している。そのため、柔道ではかにばさみ蟹かわづがけ鉗、あしがらみ河津掛、どうじめ足緘、き胴絞、剣道では突き、相撲では、かわづがけ反り技、き河津掛、さば折り、極め出しなどの禁じ技を用いないことを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技を用いないこと、用具や練習及び試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、竹刀などの用具の扱い方や畳などの設置の仕方や起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

### 3 知識， 思考・判断

(3) 武道の特性や成り立ち，伝統的な考え方，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「武道の特性や成り立ち」では、武道は、技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及し、例えば、柔道がオリンピック競技大会においても主要な競技とし

て行われていることを理解できるようにする。

「伝統的な考え方」では、武道は、単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにする。

「技の名称や行い方」では、武道の各種目で用いられる技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解できるようにする。例えば、柔道には体落としという技があり、技をかけるためには崩しと体さばきの仕方があること、剣道には面抜き胴という技があり、技をかけるためには体さばきの仕方があること、相撲には、上手投げという技があり、技をかけるためには寄りの仕方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、武道は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、武道を継続することで、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。自由練習の延長として、ごく簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。
- ・ 課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。
- ・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

#### **[第3学年]**

第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようになる」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

## 1 技能

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。

### (1) 柔道

第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技、連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。

「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、この段階では、相手の動きが速くなるため、その変化に対応することが必要となる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。

<例示>

#### ○基本動作

- ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。
- ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足



で、体の移動をすること。

- ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。

#### ○受け身

- ・相手の投げ技に応じて前回り受け身，横受け身，後ろ受け身をとること。

「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり，受けたりすることのできる技のことであるが，この段階では既習技に加えて，釣り込み腰，背負い投げ，払い腰がある。また，固め技の基本となる技は，取と受の双方が比較的安定して抑えたり，応じたり（逃れたり）することのできる技のことであるが，この段階では既習技のけさ固め，横四方固め，上四方固めがある。

「得意技や連絡技」とは，得意技は自己の技能・体力の程度に応じて最も技をかけやすく，相手から効率的に一本を取ることができる技であり，連絡技とは，技をかけたときに，相手の防御に応じて，さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。

指導に際しては，投げ技では，2人1組の対人で，崩し，体さばき，受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに，2つの技を同じ方向にかける技の連絡，2つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また，固め技では，固め技の姿勢や体さばきを用いながら，固め技の連絡ができるようにすることが大切である。

<例示>

#### ○投げ技

- ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ，受は前回り受け身をとること。
- ・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ，受は前回り受け身をとること。

#### ○投げ技の連絡

<2つの技を同じ方向にかける技の連絡>

- ・大内刈りから大外刈りへ連絡すること。
- ・釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。

<2つの技を違う方向にかける技の連絡>

- ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。
- ・大内刈りから背負い投げへ連絡すること。

### ○固め技の連絡

- ・取は相手の動きの変化に応じながら，けさ固め，横四方固め，上四方固めの連絡を行うこと。
- ・受はけさ固め，横四方固め，上四方固めで抑えられた状態から，相手の動きの変化に応じながら，相手を体側や，頭方向に返すことによって逃げること。

### ○投げ技から固め技への連絡

- ・大外刈りからけさ固めへ連絡すること。
- ・小内刈りから横四方固めへ連絡すること。

「相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの攻防を展開する」とは，自由練習や簡単な試合で，相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら，投げ技の基本となる技，得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりすることである。

指導に際しては，投げ技では，対人での練習を通して，既習技を高めるとともに，相手の動きの変化に応じて相手を崩し，得意技や連絡技を素早くかけるようにすること，また，相手の動きの変化に応じて，相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること，投げ技の得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

また，固め技では，基本となる技を高めるとともに，得意技や抑え技の連絡を用いて相手を抑えることや，固め技の試合で15秒～25秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが，技能の上達に応じて指導の仕方を工夫することが大切である。

## (2) 剣道

第3学年では，相手の動きの変化に応じた基本動作から，既習技や得意技の技能の上達を踏まえて，しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。

「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは，相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき，基本打突の仕方と受け方のことである。

<例示>

### ○基本動作

- ・構えでは，相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。
- ・体さばきでは，相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行

うこと。

- ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習の引き技に加えて、出ばな面や出ばな小手などの出ばな技と払い面や払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習の抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技がある。

「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。

指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。

<例示>

○しかけ技

<二段の技>

- ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。  
(小手－胴)
- ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。  
(面－面)

<引き技>

- ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手)

<出ばな技>

- ・相手が打とうとして手もとを上げた(下げた)とき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面)
- ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手)

<払い技>

- ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。  
(払い面)
- ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。  
(払い小手)

○応じ技

<すり上げ技>

- ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。  
(小手すり上げ面)

「相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、得意技で自由に打突することができるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

### (3) 相撲

第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、投げ技やひねり技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。

「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、<sup>そんきよ</sup>蹲踞姿勢、<sup>ちりちようず</sup>塵浄水、<sup>しこ</sup>四股、伸脚、腰割り、中腰の構え、<sup>てっぼう</sup>調体、運び足、相手の動きの変化に応じて行う仕切りからの立ち合い、受け身のことである。

指導に際しては、受け身は、相手のかける技に応じて安全に行うこと、中腰の構え、<sup>てっぼう</sup>調体、運び足は一連の動きとして身に付けるようにすること、相手の動きの変化に応じた仕切りからの立ち合いは、対人的技能と一体として指導することが大切である。

<例示>

#### ○基本動作

- ・<sup>そんきよ</sup>蹲踞姿勢と<sup>ちりちようず</sup>塵浄水では、相手の動きの変化に応じやすい正しい姿勢や形をとること。
- ・<sup>しこ</sup>四股、伸脚、腰割り及び<sup>てっぼう</sup>調体では、重心を低くして安定した動きをすること。
- ・中腰の構えと運び足は、相手の動きの変化に合わせて体の移動をすること。
- ・仕切りからの立ち合いでは、相手と呼吸を合わせて一連の動作で行うこと。

#### ○受け身

- ・相手の投げ技の変化に応じて受け身をとること。

「基本となる技」とは、押し、寄り、前さばき及び投げ技などの既習技に加えて、突きとひねり技がある。

「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も攻めやすく、相手を効率よく攻めることができる技のことである。

指導に際しては、2人1組の対人で、立ち合いからの流れの中で相手の動きの変化に応じて基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。

<例示>

○押し、寄り、突き、前さばき

- ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすこと。(押し-いなし)
- ・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し体を開き、相手の肘をたぐるようにいなすこと。(突き-いなし)
- ・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し相手の肘を下からはね上げる。(突き-はね上げ)

○投げ技

- ・寄りからまわしを離して相手の腕をすくいながら投げること、これに対し受け身をとること。(すくい投げ-受け身)

○ひねり技

- ・体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと、これに対し受け身をとること。(突き落とし-受け身)

「相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開する」とは、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技やひねり技の基本となる技や得意技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することである。

指導に際しては、投げ技やひねり技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技を素早くかけるようにすること、投げ技やひねり技の得意技を使った自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることが大切である。

## 2 態度

(2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕

方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。

「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」とは、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする事を示している。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながる事や自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう竹刀や畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や試合後に話し合いなどの機会を設けるなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識、思考・判断

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取りけいこ稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫

できるようにする。

#### ○知識

「伝統的な考え方」では、我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。

「技の名称や見取り稽古の仕方」では、武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。また、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では、武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響される。そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの運動観察の方法があることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

- ・ 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。
- ・ 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。
- ・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。

- ・ 武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。



柔道の技能の学習段階の例

学年	中学校1・2年	中学校3年
投げ技	膝車→支え釣り込み足	→
	大外刈り→小内刈り	大内刈り
	体落とし→大腰	→
		釣り込み腰
		背負い投げ
		払い腰
固め技	けさ固め	→
	横四方固め	→
	上四方固め	→
技の連絡		投げ技→投げ技
		投げ技→固め技
		固め技→固め技

剣道の技能の学習段階の例

学年	中学校1・2年	中学校3年	
しかけ技	二段の技	面一胴	→
		小手一面	→
			面一面
			小手一胴
	引き技	引き面	→
		引き胴	→
			引き小手
	出ばな技		出ばな面
			出ばな小手
	払い技		払い面
		払い小手	
応じ技	抜き技	面抜き胴	→
		小手抜き面	→
	すり上げ技		小手すり上げ面

相撲の技能の学習段階の例

学年	中学校1・2年	中学校3年	
押しと前さばき	押し	押し	→
		押っつけ	→
	前さばき	絞り込み	→
			いなし
寄りと前さばき	寄り	寄り	→
	前さばき	巻き返し	→
突きと前さばき	突き		突き
	前さばき		いなし
			はね上げ
投げ技	上手投げ		→
	下手投げ		→
			すくい投げ
ひねり技			突き落とし

## 内容の取扱い

カ 「F 武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

- 1 武道の領域は、従前、第1学年においては、武道又はダンスから男女とも1領域を選択して履修できるようにすることとしていたことを改め、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとした。また、第3学年においては、球技及び武道のまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。

- 2 武道の運動種目は、柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにしている。

なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができることとしているが、なぎなたを取り上げる場合は、基本動作や基本となる技を身に付けさせるとともに、形を取り入れるなどの工夫をし、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切である。

また、原則として、その他の武道は、示された各運動種目に加えて履修させることとし、地域や学校の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

- 3 武道場などの確保が難しい場合は、他の施設で実施することとなるが、その際は、安全上の配慮を十分に行い、基本動作や基本となる技の習得を中心として指導を行うなど指導方法を工夫することとしている。

また、武道は、相手と直接的に攻防するという運動の特性や、中学校で初めて経験する運動種目であることなどから、各学年ともその種目の習熟を図ることができるよう適切な授業時数を配当し、効果的、継続的な学習ができるようにすることが必要である。また、武道は、段階的な指導を必要とするため、特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましいが、生徒の状況によっては各学年で異なった種目を取り上げることもできるようにする。

## G ダンス

### [第1学年及び第2学年]

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「表現リズム遊び」で、題材になりきったり、リズムに乗ったりして踊ることを、中学年及び高学年の「表現運動」で、表したい感じを表現したり、リズムや踊りの特徴をとらえたりして踊ることを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

### 1 技能

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。
- ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。
- イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。
- ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。

#### (1) 創作ダンス

創作ダンスは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようにすることをねらいとしている。

「多様なテーマから表したいイメージをとらえ」とは、日常的な動きや心象(意識の中に思い浮かべたもの)などの多様なテーマから、自らが表現したいイメージをとらえることである。

そのため、多様なテーマ例から具体的なイメージを示すなどして、自らが表現したいイメージをとらえやすくなるようにすることが大切である。

「動きに変化を付けて即興的に表現する」とは、動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」にして表現することを示している。また、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえて表現することである。

「変化のあるひとまとまりの表現にして踊る」とは、表したいイメージを変化と起伏(盛り上がり)のある「はじめーなかーおわり」のひとまとまりの構成で表現して踊ることである。

このため、指導に際しては、テーマに適した動きで表現できるようにすることが重要となるため、①多様なテーマの例を具体的に示し、取り組みやすいテーマを選んで、動きに変化を付けて素早く即興的に表現することができるようにする。次に、②表したい感じやイメージを強調するように表現して踊ることができるようにすることが大切である。

そのため、①の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・グループを固定せず多くの仲間とかかわり合うようにして、毎時間異なるテーマを設定し、即興的に表現できるようにする。その際、身近なテーマから連想を広げてイメージを出す、思いついた動きを即興的に踊ってみたり、仲間の動きをまねたりするなどの活動を取り上げる。
- ・動きを誇張したり、繰り返したり、動きに変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現できるようにする。

次に②の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・仲間とともに、テーマにふさわしい変化と起伏や場の使い方で、「はじめーなかーおわり」の構成で表現して踊ることができるようにする。
- ・仲間やグループ間で動きを見せ合う発表の活動を取り入れる。

#### <多様なテーマと題材や動きの例示>

下記のAからEまでは多様なテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

A 身近な生活や日常動作(スポーツいろいろ、働く人々 など)

- ・一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。
- B 対極の動きの連続など（走る―跳ぶ―転がる，走る―止まる，伸びる―縮む など）
  - ・「走る―跳ぶ―転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ，変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。
- C 多様な感じ（激しい，急変する，軽快な，やわらかい，鋭い など）
  - ・生活や自然現象，人間の感情などの中からイメージをとらえ，緩急や強弱，静と動などの動きを組み合わせることで変化やめりはりを付けて表現すること。
- D 群（集団）の動き（集まる―とび散る，磁石，エネルギー，対決 など）
  - ・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し，ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。
- E もの（小道具）を使う（新聞紙，布，ゴム など）
  - ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ，変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり，場面の転換に変化を付けて表現したりすること。

## (2) フォークダンス

フォークダンスは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにすることをねらいとしている。また，フォークダンスには，伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」があり，それぞれの踊りの特徴をとらえ，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「踊り方の特徴をとらえる」とは，日本の民踊では，地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊を取り上げ，その特徴をとらえることである。例えば，日本の民踊には，着物の袖口から出ている手の動きと裾さばきなどの足の動き，低く踏みしめるような足どりと腰の動き，ナンバ(左右同側の手足を同時に前に振り出す動作)の動き，小道具を操作する動き，輪踊り，男踊りや女踊り，歌や掛け声を伴った踊りなどの特徴がある。

また，外国のフォークダンスでは，代表的な曲目を選んで踊り方（ステップ，動き，隊形，組み方など）の難易度を考慮し，様々な国や地域の踊りを取り上げ，その特徴をとらえることである。例えば，外国のフォークダンスには，靴で踏む軽快なスキップやポルカステップ，輪や列になって

手をつないで踊る，パートナーと組んで踊る，グラウンド・チェーンなどのパートナーチェンジを伴って踊るなどの特徴的なステップや動きがある。

「音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る」とは，音楽に合わせて，日本の民踊に見られる特徴的な足どりや手振りの動きや，外国のフォークダンスでの軽快なステップなどで踊ることを示している。

このため，指導に際しては，日本や外国の風土や風習，歴史などの踊りの由来を理解して，踊り方の特徴をとらえて踊ることで一層その楽しさが深まるため，民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や，踊りは文化の影響を受けていることなどを，資料やVTRなどで紹介して，はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊ることができるようにする。次に，難しいステップや動き方を取り出して，踊ることができるようにするなどの工夫を行うことが大切である。

#### <踊りと動きの例示>

##### 日本の民踊

- ・花笠音頭などの小道具を操作する踊りでは，曲調と手足の動きを一致させて，にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。
- ・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは，軽快で躍動的な動きで踊ること。
- ・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは，掘ったり，かついだり，トロッコを押すような体の使い方と動きで踊ること。
- ・鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは，勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。

##### 外国のフォークダンス

- ・オクラホマ・ミクサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは，軽快なステップで相手と合わせて踊り，滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。
- ・ドードレブスカ・ポルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは，滑らかなステップやターンをして踊ること。
- ・バージニア・リール（アメリカ）などの隊形を組む踊りでは，列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。

### (3) 現代的なリズムのダンス

現代的なリズムのダンスは，ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており，リズムの特徴をとらえ，変化のある動きを組み合わせ，リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。

「リズムの特徴をとらえ」とは、例えば、ロックの場合は、シンプルなビートを強調することを示している。また、ヒップホップの場合は、ロックよりも遅いテンポで強いアクセントがあるので1拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調することを示している。

「変化のある動きを組み合わせる」とは、手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを組み合わせることで踊ることである。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動き（体全体を上下に動かしてリズムをとる動き）の特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ることである。

指導に際しては、現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）やアフタービート（後拍を強調する）のリズムの特徴がある。そのため、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。また、生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりするようにする。また、仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行うことが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。
- ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムをとらえて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。
- ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。
- ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。

## 2 態度

(2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組めるようにする。

「よさを認め合おうとする」とは、仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすることを示している。そのため、仲間や他のグループの発想や動きのよさに声をかけるなど、互いに認め合って学習することで、お互いの運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や発表会を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止することや、踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解し、取り組めるようにする。

## 3 知識、思考・判断

(3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。



## ○知識

「ダンスの特性」では、ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することを楽しみや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であることを理解できるようにする。また、現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていることを理解できるようにする。

「踊りの由来」では、踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなどを理解できるようにする。

「表現の仕方」では、表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まることを理解できるようにする。例えば、ダンスを継続することで、柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高められることを理解できるようにする。

## ○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。
- ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。
- ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。

## **【第3学年】**

第1学年及び第2学年の「イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする」ことをねらいとした学習を受け、第3学年では、「感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする」ことを学習のねらいとしている。したがって、ダンスの学習に自主的に取り組み、仲間との違

いや互いのよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

## 1 技能

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

### (1) 創作ダンス

第3学年では、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。

「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ」とは、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的にとらえることである。

「個や群で」の動きとは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、ユニゾン（一斉に同じ動きで動く）やばらばらの動き、集団の動きを少しずつずらした動き、密集や分散などの動きなどがある。

「緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現する」とは、緩急（時間的要素）や強弱（力の要素）の動きの変化を付けたり、列・円などの空間の使い方で、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえたりして表現することである。

「簡単な作品にまとめて踊る」とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、変化や起伏のある「はじめ—なか

「おわり」の構成で表現をして踊ることである。

指導に際しては、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、即興的に表現したり、個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊ることができることが重要となるため、①表したいテーマの例を具体的に示して、取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現する。次第に抽象的なテーマを取り上げ、主要場面を中心とした「ひと流れの動き」で表現する。次に、②変化や起伏のある「はじめ—なか—おわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うことが大切である。

①の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・表したいテーマと題材や動きの例示を参考にしてテーマを設定したり、これまで取り組んだテーマから表したいテーマを各自で選んだりする。その際、取り組んでみたいテーマや題材や動きなどでグループを組み、思いついた動きを即興的に表現したり、仲間の動きをまねたり、ひと流れの動きにしたりしてみるなどの活動を取り上げる。
- ・テーマにふさわしい個や群の構成で、一番表現したい主要場面を創る。
- ・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面の転換などで、変化を付けた「ひと流れの動き」にする。

②の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・はじめとおわりを付け、ひとまとまりの作品にまとめる。
- ・表したい内容のテーマにふさわしいイメージを深めて表現できるように、踊り込んで仕上げる。
- ・仲間やグループ間で、作品を見せ合う発表の活動を取り入れる。

#### <表したいテーマと題材や動きの例示>

下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

A 身近な生活や日常動作（出会いと別れ、街の風景、綴られた日記など）

- ・「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。

B 対極の動きの連続など（ねじる—回る—見る など）

- ・「ねじる—回る—見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなど変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。

C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など）

- ・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、

その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。

D 群（集団）の動き（大回り一小回り，主役と脇役，迷路，都会の孤独 など）

・「大回り一小回り」では，大きな円や小さな円を描くなどをおして，ダイナミックに空間が変化するように動くこと。

E もの（小道具）を使う（椅子，楽器，ロープ，傘 など）

・「椅子」では，椅子にのぼる，座る，隠れる，横たわる，運ぶなどの動きを繰り返して，「もの」とのかかわり方に着目して表現すること。

F はこびとストーリー（序破急，起承転結，物語 など）

・気に入ったテーマを選び，ストーリー性のあるはこびで，一番表現したい中心の場面を「ひと流れの動き」で表現して，はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。

## (2) フォークダンス

第3学年では，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにする。また，日本や外国の風土や風習，歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「踊り方の特徴をとらえる」とは，ステップや動き方，音楽，小道具，地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴をとらえることである。

「特徴的なステップや動きと組み方」とは，躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊などの特徴的な動き，外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方（オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方）のことである。

指導に際しては，日本の民踊では，地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から，軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び，その特徴をとらえるようにする。外国のフォークダンスでは，代表的な曲目から，曲想をとらえて，踊り方（複数のステップの組み合わせ，隊形，組み方など）の特徴をとらえるようにする。

<曲目と動きの例示>

日本の民踊

・よさこい節などの小道具を操作する踊りでは，手に持つ鳴子のリズム

ムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。

- ・越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。

#### 外国のフォークダンス

- ・パティケーク・ポルカ（アメリカ）などの早いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。
- ・ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー（アメリカ）などのゲーム的な要素が入った踊りでは、グラウンド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。
- ・ハーモニカ（イスラエル）などの軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。
- ・オスローワルツ（イギリス）などの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。

### (3) 現代的なリズムのダンス

第3学年では、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。

「変化とまとまりを付けて」とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、この段階では、体幹部でリズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊ることである。

指導に際しては、ロックやヒップホップなどのリズムに合った曲を、指導の段階に応じてグループごとに選曲させる。まとまりのある動きをグループで工夫するときは、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間とかかわりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表の活動を取り入れたりするようにする。また、現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで自由に踊ること。
- ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。
- ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。
- ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

## 2 態度

(2) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組めるようにする。

「互いの違いやよさを認め合おうとすること」とは、表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすることを示している。

そのため、仲間を賞賛することは、コミュニケーションを深めること、自由な身体表現を認め合うことでダンスの楽しさが高まること、身体表現を通して共感し合うことがダンスの魅力のひとつであることを理解して、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとすること」とは、練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや仲間との人間関係がよくなること、自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、仲間との連帯感を高めたり、課題の解

決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、疾病やけがなどを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や発表後に話し合いなどの機会を設けるなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識，思考・判断

(3) ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，体力の高め方，交流や発表の仕方などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「ダンスの名称や用語」では，創作ダンス，フォークダンス及び現代的なリズムのダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解できるようにする。

「踊りの特徴と表現の仕方」では，創作ダンスではテーマや題材からイメージを自由にとらえて仲間とともに表現し合って踊ること，フォークダンスでは伝承された踊りを仲間とともに動きを合わせて踊ること，現代的なリズムのダンスでは現代的なリズムに乗って自由に仲間とともにかかわり合って踊ることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では，ダンスのパフォーマンスは，体力要素の中でも，主として柔軟性，平衡性，筋持久力などに影響される。そのため，様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで，結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「交流の仕方」では，簡単な作品を見せ合うこと，発表会やダンスパーティなどがあること，見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があることを理解できるようにする。

「～など」の例には，運動観察の方法がある。自己の動きや仲間の動き方

を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、ダンスを見せ合うことでお互いの動きを観察したり、視聴覚教材などで自己のグループの表現や踊りを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

#### ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

#### <例示>

- ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。
- ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。
- ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。



表現・創作ダンスの題材・テーマと動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
テーマ・題材	<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>・いろいろな題材</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>・群の動き</li> <li>・ものを使う</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>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>
即興的な表現 (ひと流れの動きで表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・題材の特徴をとらえる</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマからイメージをとらえる</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> <li>・主要場面を中心に表現する</li> <li>・個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて表現する</li> </ul>
簡単な作品創作 (ひとまとまりの表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめ-なか-おわり」の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-なか-おわり」のひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージを一層深めて表現する</li> <li>・変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の簡単な作品に表現して踊る</li> </ul>
発表の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを見せ合って発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊り込んで仕上げで発表する</li> </ul>

リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

	小学校3・4年	中学校1・2年	中学校3年
リズムに乗って全身で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽快なリズムに乗って全身で踊る</li> <li>・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・友だちと自由にかかわり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロックやヒップポップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る</li> <li>・ロックやヒップポップのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・簡単な繰り返しのリズムで踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る</li> <li>・ロックやヒップポップのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・仲間とかかわり合って踊る</li> </ul>
まとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化を付けて続けて踊る</li> <li>・友だちと調子を合わせて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに変化を付けて踊る</li> <li>・仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る</li> <li>・変化のある動きを組み合わせ続けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る</li> <li>・変化とまとまりを付けて連続して踊る</li> </ul>
発表や交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表や交流をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを見せ合って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う</li> </ul>

## 内容の取扱い

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができること。

- 1 ダンスの領域は、従前、第1学年においては、武道又はダンスから男女とも1領域を選択して履修できるようにすることとしていたことを改め、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとした。また、第3学年では、器械運動、水泳、陸上競技及びダンスのまとまりの中から1領域を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。

- 2 ダンスの指導内容は、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにすることとしているので、生徒の発達や学年の段階等に応じた学習指導が必要である。

なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができることとしている。原則として、その他のダンスは、示された指導内容に加えて履修させることとし、地域や学校の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

## H 体育理論

### [第1学年及び第2学年]

体育理論の内容は、中学校期における運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に、運動やスポーツの多様性、運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全、文化としてのスポーツの意義で構成されている。なお、運動に関する領域との関連で指導することが効果的な内容については、各運動に関する領域の「(3)知識，思考・判断」で扱うこととしている。

#### 1 運動やスポーツの多様性

(1) 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。

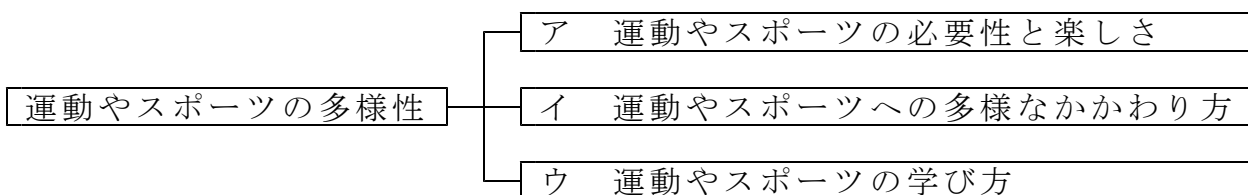
ア 運動やスポーツは、体を動かしたり，健康を維持したりするなどの必要性や，競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。

イ 運動やスポーツには，行うこと，見ること，支えることなどの多様なかかわり方があること。

ウ 運動やスポーツには，特有の技術や戦術があり，その学び方には一定の方法があること。

運動やスポーツの合理的な実践を通して，楽しさや喜びを味わい，それらを生涯にわたって豊かに実践できるようにするためには，単に運動やスポーツに対して受動的に親しむだけでなく，人はなぜ運動やスポーツを行うのかといった運動やスポーツの必要性を理解したり，ライフステージに応じた運動やスポーツの多様な親しみ方や学び方について理解できるようにする必要がある。

このため，本内容では，運動やスポーツは人々の多様な必要性や独自の楽しさによって支えられ発展してきたこと，運動やスポーツには，する，みる，支えるなどの多様なかかわり方があること，技術や戦術，表現などを高めるための学び方があることなどを中心として構成している。



## ア 運動やスポーツの必要性と楽しさ

運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりする必要性や、競技に応じた力を試したり、自然と親しんだり、仲間と交流したり、感情を表現したりするなどの多様な楽しさから生みだされてきたことを理解できるようにする。

運動やスポーツは、人々の生活と深くかかわりながら、いろいろな欲求や必要性を満たしつつ発展し、その時々の変化とともに、そのとらえ方も変容してきたことを理解できるようにする。

また、我が国のスポーツ振興法などにおけるスポーツの理念を踏まえながら、スポーツが、競技だけでなく、体づくり運動、ダンスや野外活動などの身体運動などを含めて、広い意味で用いられていることについても触れるようにする。

## イ 運動やスポーツへの多様なかかわり方

運動やスポーツには、直接「行うこと」、テレビなどのメディアや競技場での観戦を通して、これらを「見ること」、また、地域のスポーツクラブで指導したり、ボランティアとして大会の運営や障がい者の支援を行ったりするなどの「支えること」など、多様なかかわり方があることを理解できるようにする。

また、運動やスポーツの歴史・記録などを書物やインターネットなどを通して調べるかかわり方があることについても触れるようにする。

## ウ 運動やスポーツの学び方

運動やスポーツには、その領域や種目に応じた特有の技術や作戦、戦術、表現の仕方があり、特に運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、競技などの対戦相手との競争において、戦術は技術を選択する際の方針であり、作戦は試合を行う際の方針であることを理解できるようにする。また、技術や戦術、表現の仕方などを学ぶにはよい動き方を見付けること、合理的な練習の目標や計画を立てること、実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを確認することなどの方法があることを理解できるようにする。

その際、運動やスポーツにおける技術や戦術、表現の仕方を学習する必要性を一層理解できるように、それらが長い時間をかけて多くの人々によって、その領域や種目に特有のものとして作られてきたことについても触れるようにする。

## 2 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

(2) 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

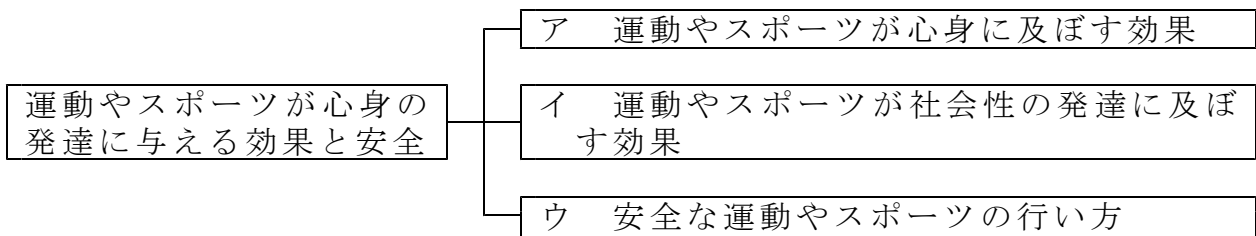
ア 運動やスポーツは，身体の発達やその機能の維持，体力の向上などの効果や自信の獲得，ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。

イ 運動やスポーツは，ルールやマナーについて合意したり，適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。

ウ 運動やスポーツを行う際は，その特性や目的，発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど，健康・安全に留意する必要があること。

運動やスポーツの合理的な実践を通して，生涯にわたり豊かに運動やスポーツに親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進を図るためには，その意義や効果，安全に運動やスポーツを行う必要性やその方法について理解できるようにする必要がある。

このため，本内容は，運動やスポーツを行うことは，心身の発達や社会性を高める効果が期待できること，運動やスポーツを行う際は，健康・安全に留意する必要があることなどを中心として構成している。



### ア 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

運動やスポーツは，心身両面への効果が期待できることを理解できるようにする。

体との関連では，発達の段階を踏まえて，適切に運動やスポーツを行うことは，身体の発達やその機能，体力や運動の技能を維持，向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できることなどを理解できるようにする。

心との関連では，発達の段階を踏まえて，適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり，自己の能力に対する自信をもったりすることができること，物事に積極的に取り組む意欲の向上が期待できること，ストレ

スを解消したりリラックスしたりすることができること、自分の感情のコントロールができるようになることなどの効果が期待できることを理解できるようにする。

なお、ここでの体力の扱いについては、体力には、「健康に生活するための体力」と「運動をするための体力」があることを取り上げる程度とする。

#### イ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

運動やスポーツを行う際に求められる社会性は、ルールやマナーに関する合意を形成することや適切な人間関係を築くことであるととらえ、運動やスポーツを行うことを通してそれらの社会性が発達していく効果が期待されることを理解できるようにする。

その際、ルールやマナーに関して合意形成をするためには、仲間の技能・体力の程度、施設等の状況に応じて正規のルールを緩和したり、プレイの際の配慮について互いの意見の違いを調整したりすることが必要になること、適切な人間関係を築くためには、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに賞賛を送ったりすることが期待できる人間関係づくりが必要になることを理解できるようにする。また、運動やスポーツを行う過程で形成された社会性が、日常生活の場でも発揮されることが期待できることを理解できるようにする。

#### ウ 安全な運動やスポーツの行い方

安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、野外での活動では自然や気象などに関する知識をもつことが必要であることや、運動やスポーツの実施中に発生した事故や傷害の初歩的な応急手当の仕方についても触れるようにする。

なお、運動に関する領域で扱う運動種目等のけがの事例や健康・安全に関する留意点などについては、各運動に関する領域で扱うこととする。

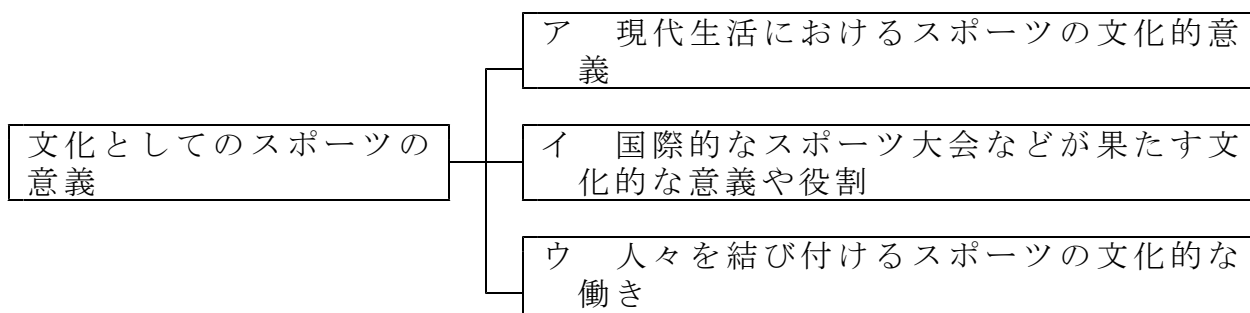
## [第3学年]

### 3 文化としてのスポーツの意義

- (1) 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。
- ア スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。
  - イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。
  - ウ スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

体づくり運動、ダンスや野外活動などを含む広義のスポーツが、人々の生活や人生を豊かにするかけがえのない文化となっていること、また、そのような文化としてのスポーツが世界中に広まっていることによって、現代生活のなかで重要な役割を果たしていることなどについて理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、現代生活においてスポーツの文化的意義が高まってきたこと、国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割が重要になってきていること、文化としてのスポーツが人々を結び付ける重要な役割を担っていることなどを中心として構成している。



#### ア 現代生活におけるスポーツの文化的意義

現代生活におけるスポーツは、生きがいのある豊かな人生を送るために必要な健やかな心身、豊かな交流や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義をもっていることを理解できるようにする。

また、国内外には、スポーツの文化的意義を具体的に示した憲章やスポーツの振興に関する計画などがあることにも触れるようにする。

#### イ 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割

オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは、世界中の人々にスポーツのもつ教育的な意義や倫理的な価値を伝えたり、人々の相互理解を深めたりすることで、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解できるようにする。

また、メディアの発達によって、スポーツの魅力が世界中に広がり、オリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会の国際親善や世界平和などに果たす役割が一層大きくなっていることについても触れるようにする。

#### ウ 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き

スポーツには民族や国，人種や性，障害の有無，年齢や地域，風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働きがあることを理解できるようにする。

その際、「スポーツ」という言葉自体が，国，地域や言語の違いを超えて世界中に広まっていること，年齢や性，障害などの違いを超えて交流するスポーツ大会が行われるようになってきていることなどについても触れるようにする。



## 内容の取扱い

ク 第1学年及び第2学年の内容の「H体育理論」については、(1)は第1学年、(2)は第2学年で取り上げること。

- 1 「H体育理論」は、各学年において、すべての生徒に履修させるとともに、「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で3単位時間以上を配当することとしているので、この点を十分考慮して指導計画を作成する必要がある。
- 2 第1学年においては、(1)運動やスポーツの多様性を、第2学年においては、(2)運動やスポーツが心身に発達に与える効果と安全を、第3学年においては、(1)文化としてのスポーツの意義をそれぞれ取り上げることとする。
- 3 「H体育理論」の内容に加え、各領域との関連で指導することが効果的な各領域の特性や成り立ち、技術の名称や行い方などの知識については、各領域の「(3)知識、思考・判断」に示すこととし、知識と技能を相互に関連させて学習させることにより、知識の重要性を一層実感できるように配慮しているので、この点を十分考慮して指導すること。
- 4 第1学年及び第2学年の内容の(2)のア「運動やスポーツが心身に及ぼす効果」を取り上げる際には、以下の点を踏まえて他の領域との関連を図ること。
  - ・ 体力に関連した内容については、「A体づくり運動」では、体づくり運動の意義や体力の高め方を扱うとともに、その他の運動に関する領域では、各領域に関連して高まる体力要素やその高め方を扱うこととしていること。
  - ・ 心と体が一体として互いに関係していることについては、「A体づくり運動」のア「体ほぐしの運動」では具体的な運動の視点から、保健分野の(1)「心身の機能の発達と心の健康」のエ(イ)「欲求やストレスへの対処と心の健康」では欲求やストレスへの適切な対処の視点から、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して指導すること。

### 3 内容の取扱い

〈各領域の取扱い〉

- (1) 内容の各領域については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 第1学年及び第2学年においては、「A体づくり運動」から「H体育理論」までについては、すべての生徒に履修させること。その際、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、2学年にわたって履修させること。
  - イ 第3学年においては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、すべての生徒に履修させること。「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはこれらの中から一以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすることとする。
- (2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、第1学年及び第2学年においては、動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意すること。第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること。
  - イ 「B器械運動」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。
  - ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。
  - エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わない

ことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

オ 「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させること。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うこと。

カ 「F武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができること。

ク 第1学年及び第2学年の内容の「H体育理論」については、(1)は第1学年、(2)は第2学年で取り上げること。

上記の各事項は、各領域及びその内容である運動種目等について、その履修の仕方を示したものである。今回の改訂においては、「多くの領域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」とした改善の具体的事項を踏まえて改善を図った。

(1)のアについては、第1学年及び第2学年では、「A体づくり運動」から「H体育理論」までのすべての領域を、すべての生徒に履修させることを示したものである。その際、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、それぞれの学年で履修させることとし、その他の領域については、第1学年又は第2学年のいずれかの学年で履修させることもできるとしている。

(1)のイについては、第3学年では、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、すべての生徒に履修させることとし、その他の領域については、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上、「E球技」及び「F武道」のまとまりの中から1領域以上を

選択し履修することができるようにすることとしている。

(2)については、「2 内容」で領域ごとに解説しているが、各領域の内容の選択に当たっても、上記の取扱いと合わせて考慮し、指導内容の確実な定着が図れるよう配慮する必要がある。

このため、すべての領域を履修させることとなる第1学年及び第2学年で、基礎的な知識や技能を習得させ、第3学年で選択した領域について自主的に取り組むことができるよう配慮することが大切である。また、指導計画を作成するに当たっては、3学年間の見通しをもって決めることが必要である。

なお、示された領域や領域の内容に加えてその他の運動種目等を実施する場合は、総則第2「内容等の取扱いに関する共通的事項」の2で示されているように、体育分野の目標や内容の趣旨を逸脱したり、生徒の負担過重となったりすることのないよう留意する必要がある。

次表は、体育分野の領域及び内容の取扱いを一覧にしたものである。

体育分野の領域及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
<b>【A体づくり運動】</b>	必修	必修	ア, イ 必修 (各学年7単位時間以上)	<b>【A体づくり運動】</b>	必修	ア, イ 必修 (7単位時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
<b>【B器械運動】</b>	必修	2年間でアを含む ②選択		<b>【B器械運動】</b>	B, C, D, G, から ①以上 選択	ア～エから選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
<b>【C陸上競技】</b>	必修	2年間でア及びイの それぞれから選択		<b>【C陸上競技】</b>	B, C, D, G, から ①以上 選択	ア及びイの それぞれから選択
ア 短距離走・リレー, 長 距離走又はハードル走				ア 短距離走・リレー, 長距離 走又はハードル走		
イ 走り幅跳び又は 走り高跳び				イ 走り幅跳び又は 走り高跳び		
<b>【D水泳】</b>	必修	2年間でア又はイを 含む②選択		<b>【D水泳】</b>	B, C, D, G, から ①以上 選択	ア～オから選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
<b>【E球技】</b>	必修	2年間でア～ウの すべてを選択		<b>【E球技】</b>	E, F, から ①以上 選択	ア～ウから②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型		
<b>【F武道】</b>	必修	2年間でア～ウ から①選択		<b>【F武道】</b>	E, F, から ①以上 選択	ア～ウから①選 択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
<b>【Gダンス】</b>	必修	2年間でア～ウ から選択		<b>【Gダンス】</b>	B, C, D, G, から ①以上 選択	ア～ウから選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムの ダンス				ウ 現代的なリズムの ダンス		
<b>【H体育理論】</b>	必修	必修	(1) 第1学年必修 (2) 第2学年必修 (各学年3単位時間以上)	<b>【H体育理論】</b>	必修	(1) 第3学年必修 (3単位時間以上)
(1) 運動やスポー ツの多様性				(1) 文化としてのスポ ーツの意義		
(2) 運動やスポー ツが心身の発達 に与える効果と						

## 参考；小学校体育科の領域構成と内容

1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>【体づくり運動】</b>					
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動	体力を高める運動
<b>【器械・器具を使った運動遊び】</b>		<b>【器械運動】</b>			
固定施設を使った運動遊び					
マットを使った運動遊び		マット運動	マット運動		
鉄棒を使った運動遊び		鉄棒運動	鉄棒運動		
跳び箱を使った運動遊び		跳び箱運動	跳び箱運動		
<b>【走・跳の運動遊び】</b>		<b>【走・跳の運動】</b>		<b>【陸上運動】</b>	
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー	
		小型ハードル走		ハードル走	
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び	
		高跳び		走り高跳び	
<b>【水遊び】</b>		<b>【浮く・泳ぐ運動】</b>		<b>【水泳】</b>	
水に慣れる遊び		浮く運動		クロール	
浮く・もぐる遊び		泳ぐ運動		平泳ぎ	
<b>【ゲーム】</b>			<b>【ボール運動】</b>		
ボールゲーム		ゴール型ゲーム		ゴール型	
鬼遊び		ネット型ゲーム		ネット型	
		ベースボール型ゲーム		ベースボール型	
<b>【表現リズム遊び】</b>		<b>【表現運動】</b>			
表現遊び		表現		表現	
リズム遊び		リズムダンス			
				フォークダンス	
<b>【保健】</b>					
毎日の生活と健康		育ちゆく体とわたし		心の健康 けがの防止	
				病気の予防	

(3) 内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域及び運動の選択並びにその指導に当たっては、地域や学校の実態及び生徒の特性等を考慮するものとする。その際、指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。

このことは、各学校における領域の選択や領域の内容の選択とその学習指導に対する基本的な考え方を示したものである。

「地域や学校の実態」とは、地域の特色、学校の立地条件や気候条件、地域や学校の体育施設や用具等の実態を示している。また、「生徒の特性等」とは、生徒の技能・体力の程度や運動経験、生徒の興味や関心を示している。

また、学習指導に当たっては、基礎的な知識や技能を確実に身に付けることができるよう十分な学習体験をさせた上で、生徒が自ら選択したい運動種目等を選択することができるようにすることが大切である。このため、生徒の運動経験等の把握、指導内容の選定、指導と評価の計画の作成、学習活動の展開、学習評価などについての十分な検討が必要である。

さらに、体力の向上については、「A体づくり運動」以外の領域においても、直接的に体力を高めることなどをねらいとしている「体づくり運動」との関連を図って、学習した結果としてより一層の体力の向上が図られるよう、生徒一人一人がその実態に応じて自ら高めていくことに留意する必要がある。

なお、運動に関する領域や体育理論の指導に当たっては、学校の実態や生徒の学習の状況によっては、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワークなどを情報モラル等にも配慮した上で、適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮する。

(4) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。

自然の中での遊びなどの体験が不足しているなど、現在の生徒を取り巻く社会環境の中では、自然とのかかわりを深める教育が大切であることから、諸条件の整っている学校において、スキー、スケートや水辺活動など、自然とのかかわりの深い活動を積極的に奨励しようとするものである。

指導に当たっては、季節、天候、地形などの自然条件の影響を受けやすいことから、自然に対する知識や計画の立て方、事故防止について十分留意する。

(5) 集合，整頓，列の増減，方向変換などの行動の仕方を身に付け，能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については，内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。

集団として必要な行動の仕方を身に付け，能率的で安全な集団としての行動ができるようにすることは，運動の学習においても大切なことである。

集団としての行動については，運動の学習に直接必要なものを取り扱うようにし，体づくり運動からダンスまでの各運動に関する領域の学習との関連を図って適切に行うこととした。

なお，集団行動の指導の効果を上げるためには，保健体育科だけでなく，学校の教育活動全体において指導するよう配慮する必要がある。



## <保健分野>

### 1 目 標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

「個人生活における健康・安全に関する理解を通して」は、心身の機能の発達の仕方及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスへの対処などの心の健康、自然環境を中心とした環境と心身の健康とのかかわり、健康に適した快適な環境の維持と改善、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに健康な生活行動の実践と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにすることを示したものである。

その際、学習の展開の基本的な方向として、小学校での実践的に理解できるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達の段階を踏まえて、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容について科学的に思考し、理解できるようにすることを目指したものである。

「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」は、健康・安全について科学的に理解できるようにすることを通して、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるよう、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することを目指している。

### 2 内 容

#### (1) 心身の機能の発達と心の健康

(1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

ア 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

イ 思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

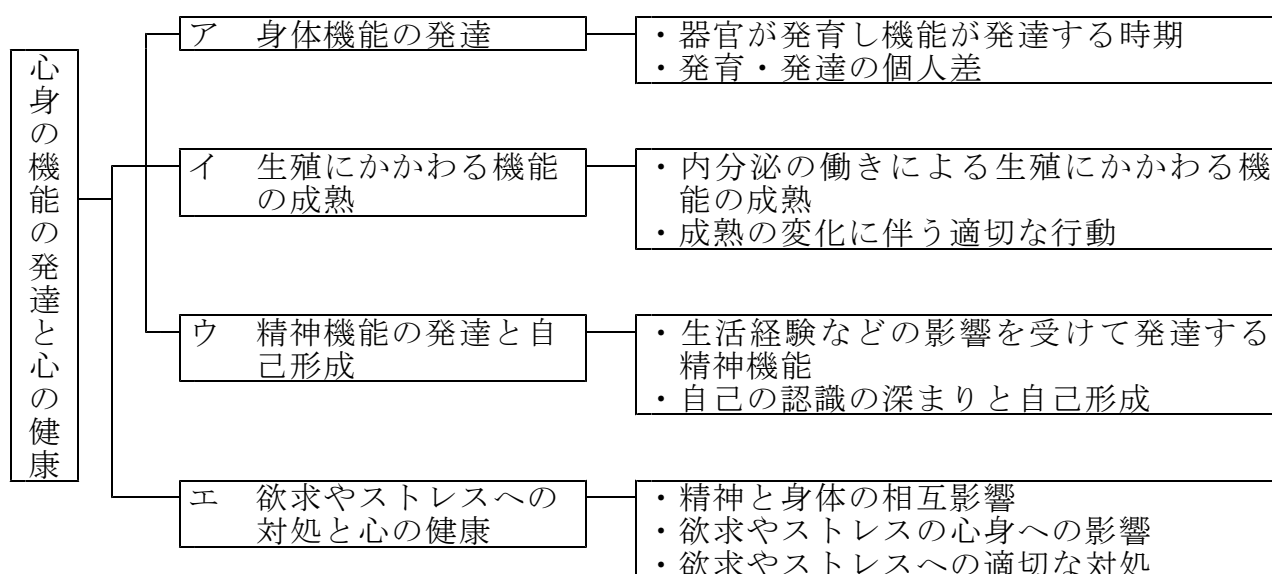
ウ 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。

エ 精神と身体は，相互に影響を与え，かかわっていること。  
 欲求やストレスは，心身に影響を与えることがあること。また，心の健康を保つには，欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

小学校では，体の発育・発達の一般的な現象や個人差，思春期の体つきの変化や初経，精通などを学習している。また，心も体と同様に発達し，心と体は相互に影響し合うことなどを学習している。

ここでは，健康の保持増進を図るための基礎として，心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにする必要がある。また，これらの発達の仕方とともに，心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにする必要がある。

このため，本内容は，年齢に伴って身体の各器官が発育し，機能が発達することを呼吸器，循環器を中心に取り上げるとともに，発育・発達の時期や程度には個人差があること，また，思春期は，身体的には生殖にかかわる機能が成熟し，精神的には自己形成の時期であること，さらに，精神と身体は互いに影響し合うこと，心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することなどを中心として構成している。



### ア 身体機能の発達

身体の発育・発達には，骨や筋肉，肺や心臓などの器官が急速に発育し，呼吸器系，循環器系などの機能が発達する時期があること，また，その時期や程度には，人によって違いがあることを理解できるようにする。

### イ 生殖にかかわる機能の成熟

思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

## ウ 精神機能の発達と自己形成

### (ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達

心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解できるようにする。

その際、知的機能については認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意志などがあり、それらは人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解できるようにする。また、社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなることを理解できるようにする。

### (イ) 自己形成

自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることを理解できるようにする。

その際、自己は、様々な経験から学び、悩んだり、試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに確立していくことにも触れるようにする。

## エ 欲求やストレスへの対処と心の健康

### (ア) 心と体のかかわり

精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解できるようにする。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによることを理解できるようにする。例えば、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり口が渇いたりすること、体に痛みがあるときに集中できなくなったりするこ

となどを適宜取り上げ理解できるようにする。

#### (イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解できるようにする。

欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあることを理解できるようにする。

また、ここでいうストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なものであることを理解できるようにする。

ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクセーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解できるようにする。

#### (2) 健康と環境

(2) 健康と環境について理解できるようにする。

ア 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。

イ 飲料水や空気は、健康と密接なかわりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。

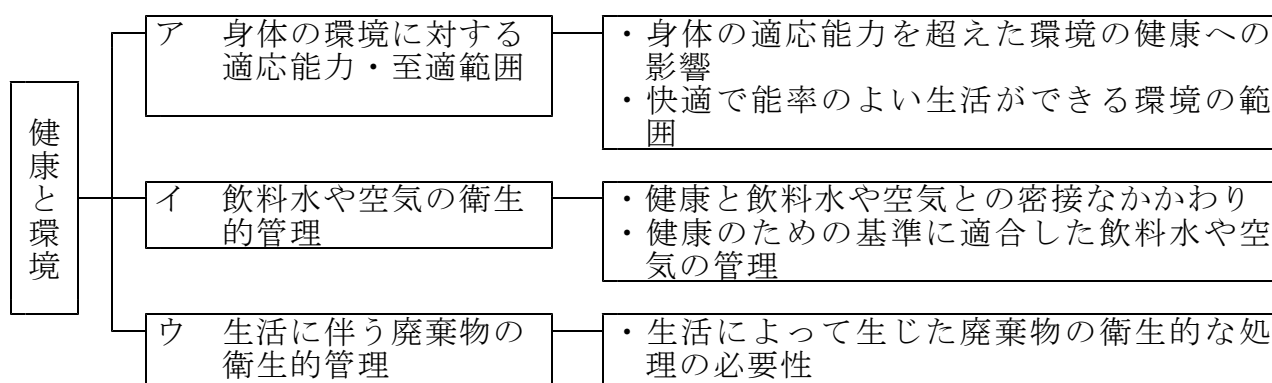
ウ 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。

小学校では、毎日を健康に過ごすためには、明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを学習している。

ここでは、人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、

健康を保持増進するためには，心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする必要がある。

このため，本内容は，主として身体に直接かかわりのある環境を取り上げ，人間の身体は環境の変化に対してある程度まで適応する生理的な機能を有すること，また，身体の適応能力を超えた環境は生命や健康に影響を及ぼすことがあること，さらに，飲料水や空気を衛生的に保ったり，生活によって生じた廃棄物は衛生的に処理したりする必要があることなどを中心として構成している。



## ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲

### (ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界

気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ，身体には，環境の変化に対応した調節機能があり，一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があることを理解できるようにする。また，熱中症や山や海での遭難などを取り上げ，体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること，その限界を超えると健康に重大な影響が見られることを理解できるようにする。

### (イ) 温熱条件や明るさの至適範囲

室内の温度，湿度，気流の温熱条件には，人間が活動しやすい至適範囲があること，温熱条件の至適範囲は，体温を容易に一定に保つことができる範囲であることを理解できるようにする。その際，これらの範囲は，学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なること，その範囲を超えると，学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られることにも触れるようにする。

明るさについては，視作業を行う際には，物がよく見え，目が疲労しにくい至適範囲があること，その範囲は，学習や作業などの種類により異なることを理解できるようにする。

## イ 飲料水や空気の衛生的管理

### (ア) 飲料水の衛生的管理

水は、人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかわりがあり重要な役割を果たしていること、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることの意義を理解できるようにするとともに、飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていることを理解できるようにする。

### (イ) 空気の衛生的管理

室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できることを理解できるようにする。

また、空気中の一酸化炭素は、主に物質の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を容易に起こし、人体に有害であることを理解できるようにするとともに、そのために基準が決められていることにも触れるようにする。

## ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理

人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないことを理解できるようにする。また、ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぎ、廃棄物の衛生的管理につながることに触れるようにする。

なお、公害が見られる地域にあつては、イ、ウの内容と関連させて、その公害と健康との関係を具体的に取り扱うことにも配慮するものとする。

### (3) 傷害の防止

(3) 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

ア 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわって発生すること。

イ 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。

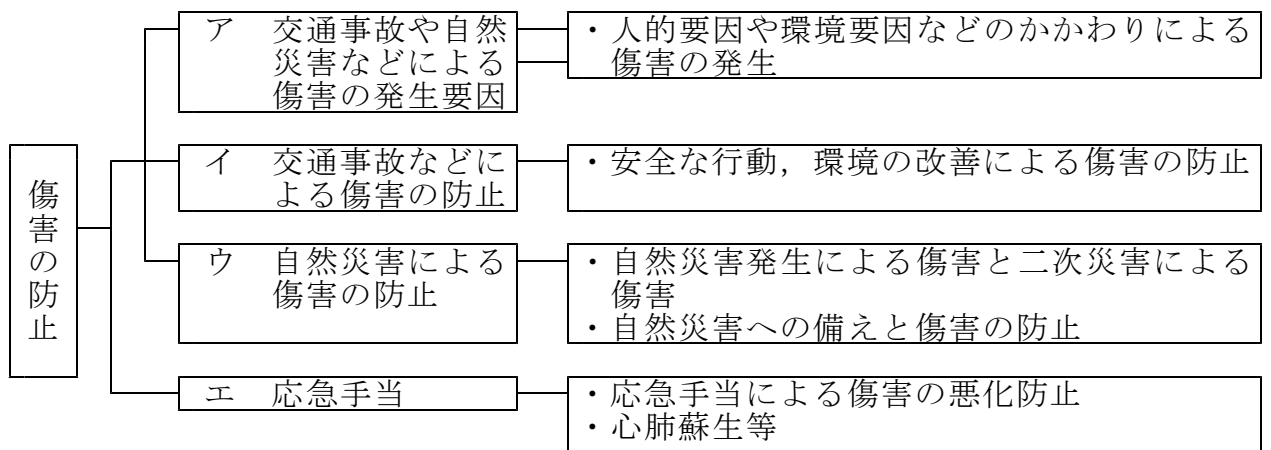
ウ 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えてお

くこと、安全に避難することによって防止できること。  
 エ 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、応急手当には、心肺蘇生等があること。

小学校では、交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止、すり傷や鼻出血などの簡単な手当などを学習している。

ここでは、傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって傷害の多くは防止できること、また、応急手当は傷害の悪化を防止することができることを理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、交通事故や自然災害などによる傷害は人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること、交通事故などの傷害の多くはこれらの要因に対する適切な対策を行うことによって防止できること、また、自然災害による傷害の多くは災害に備えておくこと、災害発生時及び発生後に周囲の状況に応じて安全に行動すること、災害情報を把握することで防止できること、及び適切な応急手当は傷害の悪化を防止することができることなどを中心として構成している。



ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因  
 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること、人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解できるようにする。

イ 交通事故などによる傷害の防止  
 交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要で

あることを理解できるようにする。人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備、改善をすることがあることなどについて理解できるようにする。

その際、交通事故については、中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生することを、具体的な事例などを適宜取り上げ理解できるようにする。また、交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、必要に応じて、犯罪被害をはじめ身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害を適宜取り上げ、危険予測・危険回避の能力を身に付けることが必要であることについて理解できるよう配慮するものとする。

#### ウ 自然災害による傷害の防止

自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる二次災害によっても生じることが理解できるようにする。

自然災害による傷害が災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることから、その防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、冷静・迅速・安全に行動すること、事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があることを理解できるようにする。

なお、地域の実情に応じて、気象災害などを適宜取り上げることに配慮するものとする。

#### エ 応急手当

##### (ア) 応急手当の意義

傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。

また、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにする。

##### (イ) 応急手当の方法



応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。ここでは、包帯法、止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して理解できるようにする。

また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにする。

なお、必要に応じてAED（自動体外式除細動器）にも触れるようにする。

#### (4) 健康な生活と疾病の予防

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

ア 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生すること。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。

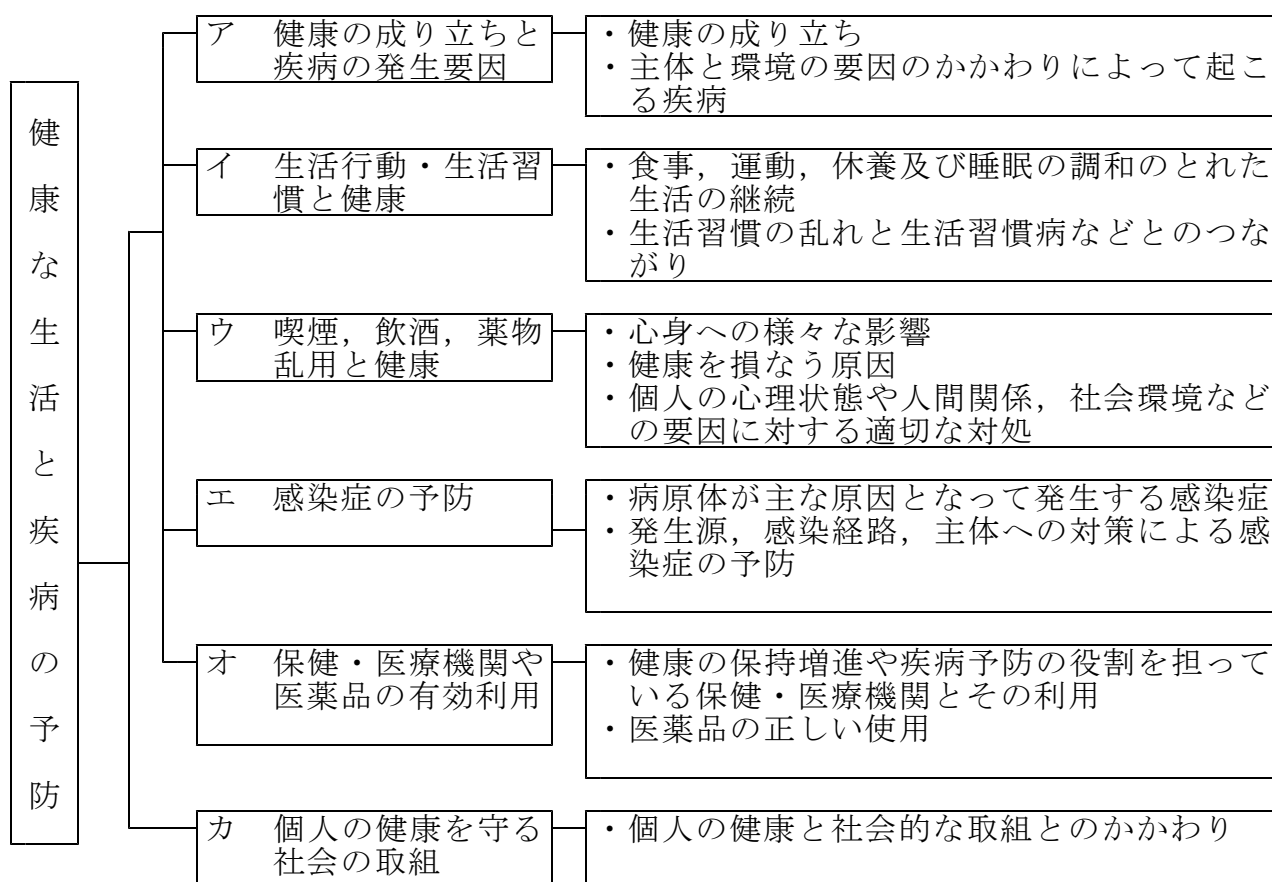
カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること。

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。

ここでは、人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それにかかわる要因に対する適切な

対策があることについて理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、健康の保持増進や疾病の予防をするためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境がかかわりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどを中心として構成している。



#### ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因

健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解できるようにする。

また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生することを理解できるようにする。その際、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活

上の様々な習慣や行動などがあることを理解できるようにする。環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物学的環境及び人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあることを理解できるようにする。

## イ 生活行動・生活習慣と健康

### (ア) 食生活と健康

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、また、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解できるようにする。

### (イ) 運動と健康

運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを理解できるようにする。

### (ウ) 休養及び睡眠と健康

健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。

その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れるようにする。

なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることに配慮する。

### (エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。また、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

## ウ 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

### (ア) 喫煙と健康

喫煙については，たばこの煙の中にはニコチン，タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること，それらの作用により，毛細血管の収縮，心臓への負担，運動能力の低下など様々な急性影響が現れること，また，常習的な喫煙により，肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に，未成年者の喫煙については，身体に大きな影響を及ぼし，ニコチンの作用などにより依存症になりやすくなることを理解できるようにする。

### (イ) 飲酒と健康

飲酒については，酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ，思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること，急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあることを理解できるようにする。また，常習的な飲酒により，肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に，未成年者の飲酒については，身体に大きな影響を及ぼし，エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすくなることを理解できるようにする。

### (ウ) 薬物乱用と健康

薬物乱用については，覚せい剤や大麻を取り上げ，摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと，薬物の連用により依存症状が現れ，中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることを理解できるようにする。

また，薬物乱用は，個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく，社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため，暴力，性的非行，犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解できるようにする。

喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は，好奇心，なげやりな気持ち，過度のストレスなどの心理状態，周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理，宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること，また，それらに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

## エ 感染症の予防

### (ア) 感染症の原因とその予防

感染症は，病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であ

り、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、結核、コレラ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、麻疹、風疹などを適宜取り上げ理解できるようにする。

病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また、主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病することを理解できるようにする。

感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であることを理解できるようにする。

#### (イ) エイズ及び性感染症の予防

エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会問題になっていることから、その疾病概念や感染経路について理解できるようにする。また、予防方法を身に付ける必要があることを理解できるようにする。例えば、エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス（H I V）であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることにも触れるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

#### オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用

地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることを理解できるようにする。健康の保持増進と疾病の予防には、各機関がもつ機能を有効に利用する必要があることを理解できるようにする。

また、医薬品には、主作用と副作用があることを理解できるようにする。医薬品には、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて理解できるようにする。

#### カ 個人の健康を守る社会の取組

健康の保持増進や疾病の予防には、人々の健康を支える社会的な取組が有効であることを理解できるようにする。ここでは、住民の健康診断や心身の健康に関する相談などを取り上げ、地域における健康増進、生活習慣病及び感染症の予防のための地域の保健活動が行われていることを理解できるようにする。

にする。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)は第1学年，内容の(2)及び(3)は第2学年，内容の(4)は第3学年で取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のアについては，呼吸器，循環器を中心に取り扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のイについては，妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から，受精・妊娠を取り扱うものとし，妊娠の経過は取り扱わないものとする。また，身体の機能の成熟とともに，性衝動が生じたり，異性への関心が高まったりすることなどから，異性の尊重，情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のエについては，体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のアの指導との関連を図って指導するものとする。
- (5) 内容の(2)については，地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮するものとする。また，生態系については，取り扱わないものとする。
- (6) 内容の(3)のエについては，包帯法，止血法など傷害時の応急手当も取り扱い，実習を行うものとする。また，効果的な指導を行うため，水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。
- (7) 内容の(4)のイについては，食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに，必要に応じて，コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて取り扱うことも配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のウについては，心身への急性影響及び依存性について取り扱うこと。また，薬物は，覚せい剤や大麻等を取り扱うものとする。
- (9) 内容の(4)のエについては，後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症についても取り扱うものとする。
- (10) 保健分野の指導に際しては，知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

(1)は，内容の「(1)心身の機能の発達と心の健康」を第1学年で，「(2)健康と環境」及び「(3)傷害の防止」を第2学年で，「(4)健康な生活と疾病の予防」を第3学年で指導することを示したものである。

(2)から(9)については，「2 内容」で解説した。

(10)は，知識の習得を重視した上で，知識を活用する学習活動を積極的に行

うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習などを取り入れること、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

実習を取り入れる際には、応急手当の意義や手順など、該当する指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。

また、実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くことが大切である。



### 第3章 指導計画の作成と内容の取扱い

#### 1 指導計画の作成

保健体育科の目標を達成するためには、学習指導を計画的に、しかも効率よく展開する必要がある。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。

- 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。
  - (1) 授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。
    - ア 保健分野の授業時数は、3学年間で、48単位時間程度を配当すること。
    - イ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
    - ウ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。
    - エ 保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。

これは、指導計画を作成するに当たって配慮すべき事項として、各分野の授業時数及び各領域に配当する授業時数について規定したものである。

#### <年間標準授業時数>

保健体育の年間標準授業時数は、次のとおりである。

第1学年	105単位時間
第2学年	105単位時間
第3学年	105単位時間
計	315単位時間

従前は、各学年とも90単位時間を標準としていたが、今回の改訂において、105単位時間と改められ、3学年間では315単位時間となっている。

#### <各分野に当てる授業時数>

次に、3学年間で各分野に当てる授業時数は、体育分野267単位時間程度、保健分野48単位時間程度を配当することとしている。

このうち、体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当することとしている。

また、各分野に当てる授業時数は、例えば、体ほぐしの運動と心の健康、水泳と応急手当などの指導に当たっては、体育分野と保健分野との密接な関連をもたせて指導するように配慮する必要がある。そのため3学年間で各分野に当てる授業時数は、若干の幅をもたせて「程度」とした。

#### <体育分野の各領域別授業時数>

体育分野の各領域への授業時数の配当については、「A体づくり運動」と「H体育理論」については、指導内容のより一層の定着を図るため、新たに授業時数として、「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当することとした。また、「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当することとした。

各領域に対する授業時数の配当をどのようにするかは、それぞれの領域について、どの程度習熟を図るかが重要な目安となる。また、その領域が、小学校から引き続いて学習する領域か、中学校で初めて取り上げる領域であるかを考慮に入れて授業時数の適切な配当を考える必要がある。したがって、地域や学校の実態を踏まえながら、生徒の能力・適性、興味・関心等にに応じて、3年間を見通した年間計画の作成が重要となる。

特に今回の改訂によって、保健体育の授業時数が増加したこと、「A体づくり運動」と「H体育理論」で各学年に配当する授業時数を示したこと、それ以外の領域では第1学年及び第2学年における領域の取上げ方の弾力化を図ったことなどを踏まえ、各領域に配当する授業時数については、1単位時間の在り方も含めて、各学校等の実態を踏まえた適切な取り組みが求められる。

#### <保健分野の学年別授業時数>

保健分野の学年別の授業時数の配当については、3学年間を通して適切に配当するとともに、生徒の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めるため、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましいことを示し

ている。ただし、課題学習においては、課題追究あるいは調べる活動の時間を十分確保するために、次の授業時間との間にゆとりを持たせるなどの工夫をすることも効果的であると考えられる。

年間計画を作成するに当たっては、学習指導要領の総則第1の3「学校における体育・健康に関する指導」との関連を十分に考慮することが重要である。

(2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

これは、年間計画を作成するに当たって、学校における体育・健康に関する指導との関連を図ることの必要性を強調したものである。

学校における体育・健康に関する指導については、中学校学習指導要領の総則第1の3で、「学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」と示している。

したがって、保健体育科の指導計画は、単に1教科としての観点からだけでなく、特別活動のほか、総合的な学習の時間や運動部の活動なども含めた学校教育活動全体との関連を十分考慮して作成することが必要である。

すなわち、保健体育科の目標は、要約すると「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことにあるが、これらは、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して達成されるものである。体力の向上や健康の保持増進を図るための教育活動は、教科としての保健体育科は当然であるが、関連の教科、特別活動、総合的な学習の時間、運動部の活動などの学校教育活動の中にも、それぞれ独自の性格をもちながら、多く含まれている。したがって、保健体育科の学習の成果が、他の教育活動と

結び付き，日常生活で生かされるようにするためには，特別活動などとの有機的な関連を図って，保健体育科の目標がより効果的に達成できるよう指導計画を作成することが必要である。特に，今回の改訂においては，心と体を一体としてとらえ，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成，健康の保持増進のための実践力の育成及び体力の向上の三つの具体の目標が相互に密接な関連をもっていることを示すとともに保健体育科の重要なねらいであることを明確にしていることなどから，これまで以上に学校の教育活動全体との関連を図り，指導計画を作成する必要がある。

なお，体力の測定についてもそれを計画的に実施し，運動の指導及び体力の向上に活用することができるよう，年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要がある。

(3) 第1章総則の第1の2及び第3章道德の第1に示す道德教育の目標に基づき，道德の時間などとの関連を考慮しながら，第3章道德の第2に示す内容について，保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

学習指導要領の第1章総則の第1の2においては，「学校における道德教育は，道德の時間を<sup>かなめ</sup>要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり，道德の時間はもとより，各教科，総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて，生徒の発達<sup>かなめ</sup>の段階を考慮して，適切な指導を行わなければならない」と規定されている。

これを受けて，保健体育科の指導においては，その特質に応じて，道德について適切に指導する必要があることを示すものである。

保健体育科における道德教育の指導においては，学習活動や学習態度への配慮，教師の態度や行動による感化とともに，以下に示すような保健体育科の目標と道德教育との関連を明確に意識しながら，適切な指導を行う必要がある。

保健体育科においては，目標を「心と体を一体としてとらえ，運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り，明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」と示している。

集団でのゲームなど運動することを通して，粘り強くやり遂げる，ルールを守る，集団に参加し協力する，といった態度が養われる。また，健康・安全についての理解は，生活習慣の大切さを知り，自分の生活を見直すことにつながるものである。

次に，道德教育の<sup>かなめ</sup>要としての道德の時間の指導との関連を考慮する必要がある。保健体育科で扱った内容や教材の中で適切なものを，道德の時間に活用

することが効果的な場合もある。また、道徳の時間で取り上げたことに関係のある内容や教材を保健体育科で扱う場合には、道徳の時間における指導の成果を生かすように工夫することも考えられる。そのためにも、保健体育科の年間指導計画の作成などに際して、道徳教育の全体計画との関連、指導の内容及び時期等に配慮し、両者が相互に効果を高め合うようにすることが大切である。

## 2 体育・健康に関する指導

年間計画を作成するに当たっては、中学校学習指導要領の総則第1の3「学校における体育・健康に関する指導」との関連を十分に考慮することが重要である。

3 学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

これからの社会を生きる生徒に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、生きる力を支える重要な要素である。生徒の心身の調和的発達を図るためには、運動を通じて体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。また、生徒の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実が必要である。さらに、生徒が心身の成長発達について正しく理解することが必要である。こうした現代的課題に対して、今回の改訂では、学校における体育・健康に関する指導に、生徒の発達の段階を考慮して学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調したものである。

体育・健康に関する指導は、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や能力を育て、心身の調和的な発達を図ることをねらいとするものである。

したがって、体育に関する指導については、子どもの体力水準が全体として

低下していることがうかがえるとともに、積極的に運動する子どもとそうでない子どもに分散が拡大しているとの指摘があることから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと体力の向上を重視し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。

このため、教科としての保健体育科において、基礎的な身体能力の育成を図るとともに、運動会、遠足や集会などの特別活動や運動部活動などの教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている。

健康に関する指導については、生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや活動を通じて自主的に健康な生活を実践することのできる資質や能力を育成することが大切である。

特に、学校における食育の推進においては、偏った栄養摂取などによる肥満傾向の増加など食に起因する健康課題に適切に対応するため、生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性をはぐくんでいくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、栄養教諭等の専門性を生かすなど教師間の連携に努めるとともに、地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むことが重要である。

さらに、安全に関する指導においては、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導を重視し、安全に関する情報を正しく判断し、安全のための行動に結び付けるようにすることが重要である。なお、生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科、特別活動等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり明るく豊かな生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健指導、安全指導、給食指導などの健康に関する指導が重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、保健体育科の時間だ

けではなく技術・家庭科などの関連の教科や道徳，特別活動のほか，総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって，その一層の充実を図ることができる。

各学校において，体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには，地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて生徒の体力や健康状態等を的確に把握し，それにふさわしい学校の全体計画を作成し，地域の関係機関・団体の協力を得つつ，計画的，継続的に指導することが重要である。

また，体育・健康に関する指導を通して，学校生活はもちろんのこと，家庭や地域社会における日常生活においても，自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し，生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに，生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質や能力を身に付け，生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

なお，中学校にあっては，教科担任制を原則としているために，体育・健康に関する指導が保健体育科担当の教員に任されてしまうおそれがある。しかし，体育・健康に関する指導は，学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり，その効果を上げるためには，保健体育科担当の教員だけでなく，全教職員の理解と協力が得られるよう，学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努めるなど，組織的に進めていくことが大切である。

### 3 部活動の意義と留意点等（第1章総則第4の2（13））

(13) 生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動については，スポーツや文化及び科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養等に資するものであり，学校教育の一環として，教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際，地域や学校の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

中学校教育において大きな役割を果たしてきている「部活動」については，前回の改訂により，中学校学習指導要領の中でクラブ活動との関連で言及がなされていた記述がなくなっていた。これについて，平成20年1月の中央教育審議会答申においては，「生徒の自発的・自主的な活動として行われている部活動について，学校教育活動の一環としてこれまで中学校教育において果たしてきた意義や役割を踏まえ，教育課程に関連する事項として，学習指導要領に記

述することが必要である。」との指摘がなされたところである。

本項は、この指摘を踏まえ、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動について、

- ① スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義、
- ② 部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから、第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるようにするとの留意点、
- ③ 地域や学校の実態に応じ、スポーツや文化及び科学等にわたる指導者など地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うとの配慮事項、

をそれぞれ規定したものである。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいよう実施形態などを適切に工夫するとともに、休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。

#### <運動部の活動>

運動部の活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

したがって、生徒が運動部の活動に積極的に参加できるよう配慮することが大切である。また、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるよう適切な指導を行う必要がある。

運動部の活動は、主として放課後に行われ、特に希望する同好の生徒によって行われる活動であることから、生徒の自主性を尊重する必要がある。また、生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないよう留意する必要がある。このため、運動部の活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養日や練習時間を適切に設定したりするなど、生徒の能力・適性、



興味・関心等に応じつつ，健康・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導することが必要である。

巻末参考資料

ゲーム、ボール運動、球技にみる「型」の特性と例

	ゴール型	ネット型	ベースボール型
特性	ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートを放ち、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲーム	コート上でネットをはさんで相手、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲーム	身体やバットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲーム
例	バスケットボール ハンドボール サッカー ラグビー アメリカンフットボール フィールドホッケー アイスホッケー ラクロス タグラグビー フラッグフットボール アルティメット	バレーボール 卓球 テニス バドミントン パドルテニス ラケットボール スカッシュ インディアカ ソフトバレーボール プレルボール	ソフトボール 野球 ティーボール クリケット キックベースボール

日本武道協議会加盟団体実施種目

柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道
------------------------------------

フォークダンスの曲目の例

	日本の民踊	外国のフォークダンス
小学校	(北海道・東北)ソーラン節, 軽じょんがら節 (関東)八木節 (中部・近畿)河内音頭, ちゃつきり節 (中四国)阿波踊り (九州)エイサー	(一重円)タタロチカ, キンダー・ポルカ, マイム・マイム (二重円)コロブチカ, エース・オブ・ダイヤモンド (特徴的な隊形)ジェンカ, グスタフス・スコール
中学校	(北海道・東北)北海盆唄, 秋田音頭, 花笠音頭, 大漁唄いこみ (関東)日光和楽踊り, 秩父音頭, 東京音頭, 足柄ささら踊り (中部・近畿)浜おけさ, 越中おわら節, 木曾節, 春駒, 串本節 (中四国)貝殻節, 金毘羅船船, よさこい節 (九州)炭坑節, おてもやん, 鹿児島おはら節	(一重円)オスロー・ワルツ, ハーモニカ (二重円)オクラホマ・ミキサ, パティケーキ・ポルカ, ドードレブスカ・ポルカ ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー (特徴的な隊形)バージニア・リール

中学校学習指導要領解説保健体育編作成協力者（五十音順）

（職名は平成20年6月末日現在）

青	木	孝	子	東京都江戸川区立葛西第二中学校長	
五	十	嵐	淳	子	ふくいふれあい研究会代表
石	川	泰	成	埼玉大学教育学部附属中学校副校長	
伊	藤	久	仁	愛知県名古屋市立八王子中学校教頭	
岡	出	美	則	筑波大学大学院准教授	
神	家	一	成	高知大学教授	
坂	井		満	福岡県朝倉市立秋月中学校教頭	
品	田	龍	吉	宮崎大学教授	
柴	田	一	浩	茨城県教育委員会指導主事	
園	山	和	夫	桐蔭横浜大学教授	
高	橋	和	子	横浜国立大学教授	
椿	本	昇	三	筑波大学大学院教授	
十	一	元	三	京都大学大学院教授	
友	添	秀	則	早稲田大学教授	
西	岡	伸	紀	兵庫教育大学大学院教授	
古	川	善	夫	北海道教育大学教授	
横	嶋		剛	栃木県宇都宮市教育委員会指導主事	
吉	田	初	美	埼玉県熊谷市立玉井中学校教諭	
渡	部		基	北海道教育大学准教授	

なお、文部科学省においては、次の関係官が本書の編集に当たった。

鬼澤佳弘	スポーツ・青少年局企画・体育課長
作花文雄	スポーツ・青少年局学校健康教育課長
長谷川和弘	スポーツ・青少年局企画・体育課企画官
井上惠嗣	スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室長
前谷嘉一	スポーツ・青少年局学校健康教育課課長補佐
梶山正司	スポーツ・青少年局学校健康教育課課長補佐
朝倉博美	スポーツ・青少年局企画・体育課専門官
成田憲隆	スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官
高山研	スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官
白旗和也	スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官
佐藤豊	スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官
森良一	スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官
渡邊彰	同志社大学教授 (前スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官)
今関豊一	順天堂大学准教授 (前スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官)
采女智津江	スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
北垣邦彦	スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
田中延子	スポーツ・青少年局学校健康教育課学校給食調査官
森泉哲也	スポーツ・青少年局学校健康教育課食育調査官
長岡佳孝	スポーツ・青少年局学校健康教育課安全教育調査官