

田島支援学校版(体育)

小学部・中学部・高等部 学習段階表

令和4年 12月発行(第2版)

川崎市立田島支援学校

体育(体づくり運動) 学習段階表

		小学部			中学部			高等部				
		領域	1段階	領域	2段階	3段階	領域	1段階	2段階	領域	1段階	2段階
知識及び技能	A	A	ア 教師と一緒に、手足を動かしたり、歩いたりして楽しく体を動かすこと。	A	ア 教師の支援を受けながら、楽しく基本的な体づくり運動をすること。	ア 基本的な体づくり運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。	A	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさに触れるとともに、その行い方が分かり、友達と関わったり、動きを継続する能力などを高めたりすること。	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、その行い方を理解し、友達と関わったり、動きを継続する能力などを高めたりすること。	A	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを継続する能力などを高める運動をしたりすること。	ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを継続する能力などを高める運動をしたりすること。
			イ 手足を動かしたり、歩いたりして体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。		イ 基本的な体づくり運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。	イ 基本的な体づくり運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことを他者に伝えること。		イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分の課題を見つけ、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分やグループの課題を見つけ、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方法を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
			ウ 簡単な合図や指示に従って、体づくり運動遊びをしようとする。		ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な体づくり運動をしようとする。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく基本的な体づくり運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。		ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。		ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。
			【手足を動かす】 ・パラシュートの下につけられた風船に向かって手や足を伸ばす。 ・つるされた風船を叩き、その先の的を倒す。 【歩く】 【体づくり運動遊び】 ・しゃがんだり立ったり、その場跳びをしたり、転がったりするなどの運動遊びをすること。 ・なわやテープの上を歩いたり、踏まないようにまたいで歩いたりするなどの運動遊びをすること。		【体ほぐしの運動】 ・伸び伸びとした動作で運動を行うこと。 ・リズムに乗って運動を行うこと。 ・歩いたり走ったりする運動を行うこと。 【多様な動きをつくる運動】 ・片足を軸にして、右回り・左回りに回転すること。 ・片足立ちでバランスを保つ運動をすること。 ・大また小またなどの歩き方をしたり、直線上を歩いたり、一列に並んで歩いたりすること。 ・大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。 ・無理のない速さで続けてかけ足を3~4分程度続けること。 ・物や用具の間を速く、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすること。 ・両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをすること。 ・人数を変えて綱引きをすること。 ・登り棒や肋木をしっかり握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がること。 ・ラジオ体操や学校や地域で親しまれている簡単なリズムに合わせて行う体操などをすること。	【体ほぐしの運動】 【多様な動きをつくる運動】 ・立った姿勢からリズムよくはねながら、右回り・左回りに回転などをすること。 ・押し合いずもうで重心を低くして相手を押したり相手から押されないように踏ん張ったりすること。 ・友達と手をつないだり肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりすること。 ・横や後ろ、斜めに走ったり曲線やジグザグなどの走路や細い走路を走ったりすること。 ・無理のない速さでかけ足を3~4分程度続けること。 ・ただし個々の児童の能力等に応じて適切な時間を設定することが大切である。 ・ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり捕ったりすること。 ・短なわを揺らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをすること。 ・友達をおんぶしたり、おんぶして歩いたりすること。		【体ほぐしの運動】 ・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。 ・リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行うこと。 ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。 ・伝承遊びや集団による運動を行うこと。 【体の動きを高める運動】 ・平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡ること。 ・物や用具の間を速く、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすること。 ・両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをすること。 ・人数を変えて綱引きをすること。 ・登り棒や肋木をしっかり握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がること。 ・ラジオ体操や学校や地域で親しまれている簡単なリズムに合わせて行う体操などをすること。	【体ほぐしの運動】 ・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。 ・ベアになって互いの心や体の状態に気付き合いながら体をゆらすなどの運動を行うこと。 ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。 ・伝承遊びや集団による運動を行うこと。 【体の動きを高める運動】 ・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持すること。 ・ゴムもを張りめぐらせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けること。 ・用具などを等間隔に並べた走路や、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路をリズムカルに走ったり跳んだりすること。 ・用具をコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をすること。 ・様々な姿勢での腕立て伏せ腕屈伸をすること。 ・全身に力を込めて登り棒に捕まったり、肋木や雲梯にぶら下がったりすること。 ・短なわ、長なわを使っての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続けること。		【体ほぐしの運動】 ・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。 ・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。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うこと。 ・ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操などをすること。 【体の動きを高める運動】 ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばししたりすること。 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持すること。 ・人と組んだり、用具を利用してバランスを保持すること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩く、走る、跳ぶ及び素早く移動することなど。 ・重い物を押す、引く、投げる、受ける、振る及び回すことなど。 ・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を継続して行うこと。	【体ほぐしの運動】 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。 ・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。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うこと。 ・ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操などをすること。 【体の動きを高める運動】 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動の中から、一つの特徴をとり上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせて行うこと。 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動の中から、特徴が異なる運動をバランスよく組み合わせて行うこと。
学習内容	学習内容	学習内容	学習内容	学習内容	学習内容	学習内容						
思考力・判断力・表現力等	運動	体づくり運動遊び	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動						
学びに向かう力、人間性	運動	体づくり運動遊び	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動						

体育(陸上運動) 学習段階表

		小学部			中学部			高等部										
		領域	1段階	領域	2段階	3段階	領域	1段階	2段階	領域	1段階	2段階						
知識及び技能			ア 教師と一緒に、走ったり、跳んだりして楽しく体を動かすこと。		ア 教師の支援を受けながら、楽しく走・跳の基本的な運動をすること。	ア 走・跳の基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。		ア 陸上運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けること。	ア 陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。		ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付けること。	ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けること。						
	思考力・判断力・表現力等		イ 走ったり、跳んだりして体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。		イ 走・跳の基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。	イ 走・跳の基本的な運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。		イ 陸上運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 陸上運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。						
	学びに向かう力、人間性		ウ 簡単な合図や指示に従って、走・跳の運動遊びをしようとする。		ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、走・跳の基本的な運動をしようとする。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく走・跳の基本的な運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。		ウ 陸上運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したり、最後まで楽しく運動をすること。	ウ 陸上運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。		ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見直しをもって自主的に運動をすること。						
	C	走・跳の運動遊び	【走る運動遊び】 ・教師が方向や速さを加減しながら、教師の言葉掛けのリズムに合わせて一定の時間や距離を一緒にゆっくり走ったり、早く走ったりすること。 【跳ぶ運動遊び】 ・正面や横で教師が介助しながら、教師の合図や言葉掛けに合わせてその場で上方に両足や片足で跳んだり、前方に跳んだりすること。	C	走・跳の運動	【走る運動】 ・30m程度のかげっこやトラックなど緩やかなカーブを蛇行して走ったり、教師の手拍子や言葉掛けに合わせて一定の速度で走ったりすること。 ・折り返しのリレーなどで、教師や友達と手のひらに向けてタッチするなどすること。 【跳ぶ運動】 ・教師の言葉掛けなどでタイミングを計りながら、一人で片足や両足で連続して上方に跳んだり、前方に跳んだりすること。 ・低い障害物などを使って、歩いたり走ったりしながらまたいたり、跳び越えたりすること。	C	陸上運動	【短距離走・リレー】 ・距離を決めて調子よく走る、全力疾走をする、速度や方向を変えて走ること。 ・30～60m程度の短距離走をする。運動会などの徒競走やリレーを想定した距離の設定をすることも考えられる。 ・座った状態や後ろ向きなどのいろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・リレーにおいて、走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。 【長距離走】 ・スポーツテストや持久走などを踏まえ、一定の時間や距離を決めて、走り続けること。ただし、時間や距離の設定においては、個々の実態に応じて適切な距離や時間を設定することが大切である。 【小型ハードル走(障害物走)】 ・幅広い障害物や小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越すこと。ハードルの間隔に種類を設けたり、ハードルの材質を柔らかいもので対応したりするなどの配慮を行いながら行うことも大切である。 ・ミニハードルを跳ぶ。 →いち、に、さーんのリズムの掛け声は、掛け声の後1拍待ってから跳ぶ。	C	陸上競技	【短距離走・リレー】 ・走る距離やルールを定めて競走したり、目標を目指しながら一定の距離を全力で走ったりすること。 ・50～80m程度の短距離走。 運動会などの徒競走やリレーを想定した距離の設定をすることも考えられる。 ・リレーにおいて約束を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。 【長距離走】 ・一定の時間や距離を決めて、個々のタイムなどの目標を目指しながら走り続けること。 【小型ハードル走(障害物走)】 ・幅広い障害物や小型ハードルをリズムカルに走り越えること。 【跳ぶ運動】 ・ゴム跳びなどで助走を付けて片足で地面を蹴って上方に跳ぶこと。 ・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶこと。	C	陸上競技	【短距離走・リレー】 ・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。 ・体を軽く前傾させて全力で走ること。 ・リレーではテークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンの受渡しをすること。 【長距離走】 ・腕に余分な力を入れなくて、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。 ・ペースを一定にして走ること。 【ハードル走(障害物走)】 ・40・50m程度のハードル走をすること。 ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 ・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。 ・インターバルを3又は5歩で走ること。 【走り幅跳び】 ・7・9歩程度のリズムカルな助走をすること。 ・幅30・40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ること。 ・かがみ跳びから両足で着地すること。 【走り高跳び】 ・5・7歩程度のリズムカルな助走をすること。 ・上体を起こして力強く踏み切ること。 ・はさみ跳びで、足から着地すること。	C	陸上競技	【短距離走・リレー】 ・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、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる。 【長距離走】 ・リズムカルに腕を振り、か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。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。 【ハードル走】 ・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前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。 ・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。 【走り幅跳び】 ・自己に適した距離又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。 【走り高跳び】 ・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。
		学習内容						学習内容										

体育(ダンス) 学習段階表

		小学部			中学部			高等部					
		領域	1段階	領域	2段階	3段階	領域	1段階	2段階	領域	1段階	2段階	
知識及び技能			ア 教師と一緒に、音楽の流れている場所で楽しく体を動かすこと。		ア 教師の支援を受けながら、音楽に合わせて楽しく表現運動をすること。	ア 基本的な表現運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付け、表現したり踊ったりすること。		ア ダンスの楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。	ア ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。		ア ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流をすること。	ア ダンスの楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をすること。	
	思考力・判断力・表現力等		イ 音楽の流れている場所で体を動かすことの楽しさや心地よさを表現すること。		イ 基本的な表現運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。	イ 基本的な表現運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。		イ ダンスについての自分の課題を見つけ、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ ダンスについての自分やグループの課題を見つけ、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ ダンスについての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ ダンスについての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。	
	学びに向かう力、人間性		ウ 簡単な合図や指示に従って、表現遊びをしようとする。		ウ 簡単なままりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な表現運動をしようとする。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく表現運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。		ウ ダンスに進んで取り組み、友達の動きを認め協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。	ウ ダンスに積極的に取り組み、友達のよさを認め助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。		ウ ダンスの多様な経験を通して、仲間の表現を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ウ ダンスの多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。	
			<p>【柔の流れている場所で体を動かす】</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽を感じながら、自由に体を動かすこと。 音楽を感じながら、歩いたり、走ったりすること。 音楽を感じながら、はねたり、跳んだりすること。 		<p>【音楽に合わせて楽しく表現運動をする】</p> <p>「題材と動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> 鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物、飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉え易い動きを多く含む題材 身近な動物や車、飛行機などの乗り物等の真似をすること。 <p>「リズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> 軽快なリズムの曲や児童が日常的に親しんでいる曲 弾む、回る、ねじるなどの動きで自由に踊ること。 音楽やリズムに合わせて歩く、走る、弾む、回る、ねじるなどの運動をすること。 		<p>【基本的な表現運動】</p> <p>「題材と動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> 家事やスポーツなど身近な生活の中から特徴が捉え易く多様な感じの動きを含む題材 衣服が洗濯で洗われたり、干されたりする様子を捉え、全身の動きで表現すること。 空、海、風など想像が広がる題材 大空を自由に飛び回る様子や、海の中を深く潜ったり泳いだり波に揺られたりする様子、風に吹かれていろいろな動きをしながら舞う様子などを自由に表現すること。 <p>「リズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> ロックやサンバなど弾んで踊れる軽快なリズムの曲 リズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る、移動するなどの動きを繰り返して踊ること。 友達と手をつないだり、友達の真似をしたりして踊ること。 友達と向かい合って手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして踊ること。 		<p>【基本的な動きや技能】</p> <p>「音楽やリズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> 日常生活でよく聞く歌や軽快なロックやサンバのテンポのリズムの曲 軽快なリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。 動きにアクセントを付けたり・ねじる・回るなどの動きを組み合わせることで踊ること。 リズムの特徴をとらえ、体の各部分でリズムをとったり、体幹部(ヘソ)を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。 ジェンカ(フィンランド) キンダーポルカ(ドイツ) タタロチカ(ロシア) など軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス スキップやランニングなどの簡単なステップで、音楽に合わせてみんなで踊ること。 		<p>【基本的な技能】</p> <p>「音楽やリズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> いろいろな速さの曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲 弾む動きにねじる、回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること。 日本の民謡 それぞれの地域で親しまれている民謡や日本の代表的な民謡の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴や感じが異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊り。 日本の民謡に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。 軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りして踊ること。 力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。 外国のフォークダンス 世界の国々で親しまれている代表的なフォークダンスの中から、特徴や感じが異なる踊りや簡単な隊形・ステップ・組み方で構成される踊り。 フォークダンスの特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。 みんなで手をつなぎ、かけ声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊ること。 パートナーと組んで軽快なステップで動きを合わせたたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ること。 厳かな挨拶の部分と軽快なスキップやアーチくぐりなどの変化を付けて、パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。 		<p>【創作ダンス】</p> <p>【フォークダンス】</p> <p>【現代的なリズムのダンス】</p> <p>「テーマやリズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> 創作ダンス 多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて表現すること。 身近な生活や日常動作などのテーマから連想を広げてイメージを出したり、思いついた動きで踊ったり、仲間の動きをまねたりすること。 動きを誇張したり、繰り返したり、変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現すること。 <ul style="list-style-type: none"> フォークダンス 日本の民謡や外国の踊りがあり、それぞれの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きを組み方で踊ること。 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、賑やかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。 童謡の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。 パートナーチェンジのある踊りでは、なめらかにパートナーチェンジをすることも、軽快なステップで相手と合わせて踊ること。 <ul style="list-style-type: none"> 現代的なリズムのダンス ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って踊ること。 軽やかなステップの踊りでは、グレイプハインステップなどをリズムカルに行って踊ること。 現代的なリズムのダンス リズムの特徴を捉え、変化とままりをつけて、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ること。 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をしたりして自由に踊ること。 リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ること。

運動
表現遊び

F
表現運動

G
ダンス

G
ダンス

体育(保健) 学習段階表

		小学部			中学部			高等部				
		領域	1段階	領域	2段階	3段階	領域	1段階	2段階	領域	1段階	2段階
知識及び技能	G 保健	学習内容	ア 教師と一緒に、うがいなどの健康な生活に必要な事柄をすること。	G 保健	ア 教師の支援を受けながら、健康な生活に必要な事柄をすること。	ア 健康や身体の変化について知り、健康な生活に必要な事柄に関する基本的な知識や技能を身に付けること。	H 保健	ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な知識及び技能を身に付けること。	ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けること。	I 保健	ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。	ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身に付けること。
			イ 健康な生活に必要な事柄に気づき、教師に伝えること。		イ 健康な生活に必要な事柄に慣れ、感じたことを他者に伝えること。	イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。		イ 自分の健康・安全についての課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。		イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。	イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
思考力・判断力・表現力等			【ア 手洗い、うがい】 ・手洗い、うがい、手洗いの手順、遊びの後に汗をふく。 ・手洗いチェックカードの手洗い練習。 【イ 体調の変化】 ・「おなかか痛い、頭が痛い」など不調を表したイラスト、写真や動画を見て、真似をする。 ・体の不調を表した、動画を見てイラストを選ぶ。		【ア こんなどきどうする?】 ・体の不調時に教員に伝える方法を知る。 【ア 汚れを見つけよう】 ・人の模型についている汚れ(シールなど)を見つけて。見つけたら模擬的に洗い流す。 【ア 健康診断をしよう】 ・いろいろな健康診断のルールを知る。 ・実際に健康診断の体験する。 【イ】 ・日常の中で【ア】の項目が達成できるようにする。 ・朝の会で自分の体調を発表する。	【ア 虫歯をみよう】 ・歯の模型をみて虫歯について知る。 ・虫歯はなぜできるのかを模型を使って知る。 ・歯石染色液を使った正しい歯磨き指導。 ・その他にも発熱の仕組みや排便の状態の仕組みに触れる。 【イ 友だちを助けよう】 ・友だちがけがをしたときの対処方法を考える。 【イ けがをしちゃったぞ】 ・けがをしたときの簡易的な治療(バンドエイド、マキロンなど)を体験する。		【ア けが、病気に負けないようにしよう】 ・体の各部位の働きを知る。(筋肉、内臓など) ・けがの防止→体操、ストレッチ。 ・病気の予防→汗をかいたらふく、手洗い、うがい、身体、身辺の清潔寒暖差による衣服の調整、適度な運動、バランスのとれた食事など。 【イ けがをしたら?】 ・消毒薬や体温計や換気の使い方を知る。 【イ 健康な生活リズムを考えよう】 ・健康に過ごすための一日(一週間)の生活リズムを考える。24時間の配分を考える。	【ア 心の調子について】 ・いろいろな場面の写真、イラストや動画を見て、心の状態を当てはめていく。(うれしい、かなしい、不安など) 【イ 生活環境を考えよう】 ・健康に過ごすための生活環境を考える。(換気、証明、温度など) 【イ 生活を改善しよう】 ・一日の生活リズム表(サンプル)を見て、改善するにはどうすれば良いかを話し合う。 【イ 私のリラックス】 ・不安やストレスがあったときの対処方法を知る。 ・ストレスの発散方法をポスターにまとめて発表する。		【ア 安全な運動、応急処置をしよう】 ・安全に留意した運動の必要性を知る。 ・すり傷→傷口を清潔にする。 ・鼻出血→圧迫して出血を止める。 ・やけど→打撲→患部を冷やす。 などの応急処置の方法を知る。 【ア 〇〇さんの生活を考えよう】 ・清潔、適度な運動、運動量、栄養バランス、休養、睡眠の必要性を知り〇〇さんの一週間のスケジュールを立てる。 【ア 喫煙、飲酒、薬物乱用】 ・喫煙、飲酒、薬物が及ぼす健康被害について知る。 【ア 体の変化について】 ・身体の形態的な発育や性徴に関心をもったり、自分の身体の状態を考えたりする。性の情報やSNSについても学習する。 【ア 〇〇 ストレスについて知ろう】 ・ストレスの種類やそれに伴う体の変化(汗、口が渇くなど)について知る。 ・関係機関に相談したり、規則正しい生活をするなどの解決方法を知る(考える)。 【ア 危険を調べよう】 ・グループに分かれてさまざまな自然災害を調べ、事前の予防策、対応策を考える。地震、台風のみでなく皮の災害についても触れる。	●中1段階の内容を自分で実践できるようにする。 【ア 生活習慣病について考えよう】 ・生活習慣病について理解する。 ・生活習慣病の予防について理解する。 ・家族の健康的な生活(1週間)について考えてまとめる。 【ア 〇〇 スポーツ選手を調べよう】 ・けがの予防について確認する。 ・プロのスポーツ選手がどのようにけがの予防をしているのかを調べてまとめる。 【ア 〇〇 ストレスチェックをしよう】 ・実際にストレスチェックをして、心の状態を把握し、対応策を考える。