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(体つくり運動) 学習段階表

					小学部				中学部			高等部	
		領域	I 段階	領域	2段階	3段階	領域		I 段階	2段階	領域	I段階	2段階
知識及び技能	•		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。		ア 教師の支援を受けながら,楽しく基本的な体つ くり運動をすること。	ア 基本的な体つ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。				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 持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、動きを持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、動きを持続する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせること。
思考力表明力表明方	•		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 基本的な体つくり運動に慣れ,その楽しさや感 じたことを表現すること。	イ 基本的な体つ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などを他者に伝 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。	いての自分やグループの課題を見付け、その解決		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 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。
学びに 向かう カ,人間 性	軍	A 体つく	ウ 簡単な合図や指示に従って,体つくり運動遊び をしようとすること。	A 体つ	ウ 簡単なきまりを守り,友達とともに安全に楽しく,基本的な体つくり運動をしようとすること。	ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく基本 的な体つくり運動をしたり、場や用具の安全に気 を付けたりしようとすること。	A 体つ		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。		A 体つ		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。
	生動	、り運動遊び	【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】 【体つくり運動遊び】 ・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。 ・なわやテーブの上を歩いたり、踏まないようにまたいて歩いたりするなどの運動遊びをすること。	くり運動	【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。 ・サン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。 ・片足立ちでパ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違ったり、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すること。 ・大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、下ろしたりすること。 ・長なわでの大波・小波をすること。 ・なわを引きながら、力比べをすること。	・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	うくり運動	学習内容	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。 ・物や用具の間を速さ、方向を変えて違ったり、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。 ・登り棒や助木をしっかりと握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がること。	【体ほでしの運動】 ・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。 ・ペ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。 ・ゴムひもを張りめぐらせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けること。 ・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ミ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。 ・後々な姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすること。・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。	· くり運動	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。 ・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。 ・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】・大きくリズミ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、そのままの状態で約10秒間維持すること。 ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズミカ	・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、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、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、れらいが異なる運動をパランスよく組み合わせて行う

					小学部		中学部					高等部			
	令垃圾		I 段階	領域	2段階	3段階	領 域		I段階	2段階	領 域	I 段階	2段階		
知識及び技能			ア 教師と一緒に、器械・器具を使って楽しく体を 動かすこと。		ア 教師の支援を受けながら,楽しく器械・器具を 使っての基本的な運動をすること。	ア 器械・器具を使って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 器械・器具を使った運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技を身に付けること。	ア 器械運動の楽しさや喜びを味わい,その行い 方を理解し,基本的な技を身に付けること。			ア 器械運動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,目的に応じた技を身に付け,演技すること。		
思考力・判断力・表現力 等			イ 器械・器具を使っ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 器械・器具を使って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 器械・器具を使っての基本的な運動の行い方 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 器械・器具を使った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、 エ夫したりしたことを他者に伝えること。	イ 器械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 器械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 器械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。		
学びに 向かう 力,人間 性			ウ 簡単な合図や指示に従って、器械・器具を使っての遊びをしようとすること。		く,器械・器具を使っての基本的な運動をし	ウ きまりを守り,自分から友達と仲よく楽しく器 械、器具を使っての基本的な運動をしたり,場や器 械・器具の安全に気を付けたりしようとすること。			ウ 器械・器具を使った運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や器械・器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 器械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,場や器械、器具の安全に留 意したりし,自己の力を発揮して運動をすること。		ウ 器械運動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、場や器械、器具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。	ル、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と		
重	日、岩村・岩具を信っての送で	る。それの場合である。	(ア) 固定施設を使った運動遊び。 ・ジャングルジムを使った運動遊び。 (ジャングルジムを使った運動遊び。 (ブランコを使った運動遊び。 (ブランコに乗って前後の揺れなどを経験しながら遊ぶこと。) ・トランポリンの上に乗り、上下の揺れなどを経験しながら遊ぶこと。) (イ) マットを使った運動遊び・横転がりなど。 (マットの上に背中をつけ、いろいろな転がりをして遊ぶこと。) (ウ) 低鉄棒を使った運動遊び・ぶら下がりをして遊ぶこと。) (ゴ) 跳び箱を使った運動遊び・よじ登りや跳び下り。 (よじ登ったり、低い位置から跳び下りたりして遊ぶこと。)		(マットに背中を順番に接触させるなどして、様々な方向に転がりをすること。) (ク) 低鉄棒を使った基本的な運動 ・跳び上がりや跳び下り。 (跳び上がって支持したり、支持から跳び下りたりすること。) (I) 跳び箱を使った基本的な運動 ・またぎ乗りやまたぎ下り。 (跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ 姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。)	(細い平均台を前向きに歩いたり,後ろ向きに歩いたりすること。) (1) マットを使った基本的な運動・連続横転がり。 (手を上に上げ体をまっすぐ伸ばした状態でマットの上に寝転がり,連続してまっすぐ横転がりをすること。)・前転。(しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部-背中-尻-足裏の順にマットに接して前方に回転し立ち上がること。) (1) 鉄棒を使った基本的な運動・ぶら下がって体を前後に振る。(鉄棒にぶら下がり,支持した状態から体を前後に振ること。)	B 器械運動	学習各	部-足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。) ・場を使った開脚前転。 (傾斜を作った場で、両手を着き、腰を高く上げながら、後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き接地するとともに、素早く両手を股の近くに着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。) (1)鉄棒運動・足抜き回り。(低鉄棒を掴み、掴んだ手の間の鉄棒に足を掛けて回ること。) ・高鉄棒にぶら下がって体を前後に振って跳ぶ。(鉄棒にぶら下ががり、支持した状態から体を前後に振り、前方へ跳ぶこと。) (う)跳び箱運動・腕立て横跳び越し。(両手を跳び箱について、両足で踏み切り、跳び箱の外側を跳び越すこと。) (1)平分を使った運動	ら後方に回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、両手で押して膝を伸ばしたまま開脚立ちすること。) ・壁倒立。(壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、両手を着き体をまっすぐ伸ばして壁に足をもたれかけて倒立すること。) (们鉄棒運動と上がり。 (補助具を利用して、連続して逆上がりをすること。) ・前回り下り。 (鉄棒との支持姿勢から回転して着地まで、一連の鉄棒との支持姿勢から回転して着地まで、一連の跳び箱運動・開脚跳び。 (助走から両脚で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地すること。) ※平均台はない。	B 器械運動	手を着き,体を真っ直ぐに伸ばして逆さの姿勢になり,補助者の支えで倒立すること。) ・補助倒立前転流。 (片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転すること。) (イ) 鉄棒運動 ・前方かかえ込み回り。 (支持の姿勢から前方へ大きく振り出して,腰を曲げたまま回転し,両足を揃えて開始した側に着地すること。) ・逆上がり。 (足の振り上げとともに腕を曲げ,上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がること。) ・ヴーンの上で、重心を乗せバランスよく前方に走ること。) ・片足水平バランス。 (平均台の上で、重心を乗せバランスよく前方に走ること。) ・片足水平バランス。 (平均台の上で、片足を後方に上げながら上半身を前方に倒し、上げた足と上半身が水平になるようにして残び箱運動・かかえ込み跳び。	・前方支持回転。 (支持の姿勢から腰と膝を曲げ,体を前方に勢いよく倒して腹を掛けて回転し、その勢いを利用して 手首を返しながら支持の姿勢に戻ること。) ・後方支持回転。 (支持の姿勢から腰と膝を曲げたまま体を後方に勢いよく倒し,腹を鉄棒に掛けたまま回転し,手首を返して支持の姿勢に戻ること。) (ウ) 平均台運動 ・台上を歩いたり走ったりして移動する。(体操系歩走。)		

体育(陸上運動) 学習段階表

					小学部				中学部			高等部	
	領域		I段階	領域	2段階	3段階	領域		I 段階	2段階	領域	I 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 カ,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こと。		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こと。	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こと。			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し、 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,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。
	C 走・跳の運動遊び	学習內容	【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	に合わせ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を向けてタッチするなどをすること。 【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だり、跳び越えたりすること。	・ケンパー跳びで片足や両足で連続して前方に跳 ぶこと。	C 陸上運動	学習内容	ることも考えられる。 ・座った状態や後ろ向きの状態などのいろいろな 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	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ミ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。	C 陸上競技	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。	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。

						小学部				中学部			高等部	
		領域		I段階	領域	2段階	3段階	領域		I段階	2段階	領域	I 段階	2段階
知識及 び技能				ア 教師と一緒に、水の特性を生かした簡単な水遊びを楽しくすること。		ア 教師の支援を受けながら,楽しく水の中での基本的な運動をすること。	ア 水の中で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 初歩的な泳ぎ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 水泳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 水泳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泳法を身に付けること。	ア 水泳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 た泳法を身に付けること。
思考力・判断力・表現力 等				イ 水の中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 水の中で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 水の中で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。			け、その解決のための活動を考えたり、工夫したり	イ 水泳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 水泳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 カ,人間 性				ウ 簡単な合図や指示に従って,水遊びをしようと すること。		ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、水の中での基本的な運動をしようとすること。	ウ きまりを守り,自分から友達と仲よく楽しく水の 中で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こと。			守り,友達と協力したり,場や用具の安全に留意	ウ 水泳運動に積極的に取り組み,きまりなどを守り,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 水泳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。	ナーなどを守り 日己の役割を果たし仲間と協力
Z THE	重動	D 水遊び	学習內容	【水遊び】 ・プールの周りでじょうろを使って遊ぶこと。 ・個々の状態に適した浅い深さのブールの中で、遊具を浮かべたり沈めたりして遊ぶこと。 ・水をすくったりかけたりするなどして遊ぶこと。 ・水をすくって体の様々な部分にかけたり、様々な方向に飛ばしたり、友達や教師とかけ合ったりすること。	D 水の中での運動	【水の中での運動】 ・水につかって様々な動物(アヒル,カニ,カエル,ワニなど)の真似をしながら、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。・自ら水を頭や顔にかけたり、お互いにかけあったりすること。・教師の言葉掛けに合わせて、息を止めて顔や頭を水の中に入れたり、水の中で目を開ける指導を行った場合には、事後に適切な対処をすることも大切である。	内容をとおし、もぐる、目を開ける、浮く、水中で息を吐くなどに慣れること。 〇パブリングやボビング・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりすること。	D 水泳運動	学 容	ぎ】 【全身の力を抜き脱力し体を浮かす】 【体を一直線に伸ばし水の抵抗が少なくスムーズに進む】 【補助具を使って自力で水中を移動する】 〇くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど浮く遊び・壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりにで学くこと。 ・・補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・補助具を使いながら頭の上方に腕を伸ばした姿勢で,ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど,手や足をパランスよく動かし,呼吸をしながら進むこと。 ○補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク	D 水泳	こと。(25m 程度を目安にしたクロール) ・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。 ・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズミカルなばた足をすること。 ・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。 ○ ゆったりとしたクロール ・1ストロークで進む距離が伸びるように、頭の上方で両手を揃えた姿勢で、片手ずつ大きく水をかくこと。 ・1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆっくりと動かすばた足をすること。 ・呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすること。 ○ 平泳ぎ・平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐこと。(25m 程度を目安にした平泳ぎ)・両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。	・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字や1字を描くようにして水をかくこと。 ・プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすること。 〇 平泳ぎ・蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。 ・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。 ・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むこと。 ○ 背泳ぎ・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。 ・水中では、肝が肩の横で60~90度程度曲がるようにしてかくこと。 ・水車上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。 ・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。 ○ バタフライ・気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。 ・両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴の形を描くように水をかくとき。 ・手の人水時と書きおわりの時に、それぞれキックをすること。 ・プルの書き終わりと同時にキックを打つタイミン

					小学部				中学部		高等部			
	领垣		I段階	領域	2段階	3段階	領域		I段階	2段階	領 域	I段階	2段階	
知識及び技能		,	ア 教師と一緒に、ボールを使って楽しく体を動か すこと。		ア 教師の支援を受けながら,楽しくボールを使った基本的な運動やゲームをすること。	ア ボールを使った基本的な運動やゲームの楽し 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 球技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、簡易化されたゲームを行うこと。	ア 球技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,簡易化されたゲームを行うこと。		ア 球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、簡易化されたゲームを行うこと。	ア 球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、ゲームを行うこと。	
思 力· 新 表 現 等			イ ボールを使っ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 ボールを使った基本的な運動やゲームに慣れ、 その楽しさや感じたことを表現すること。	イ ボールを使った基本的な運動やゲームの楽し 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 球技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。				イ球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 カ,人 間性			ウ 簡単な合図や指示に従って,ボール遊びをしようとすること。		ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、ボールを使った基本的な運動やゲームをしようとすること。				ワ 採わに作んて取り組み さまりや間単なルール	ウ 球技に積極的に取り組み,きまりや簡単なルールを守り,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 球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 球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、見通しをもって自主的に運動をすること。	
通	医 才一儿遊び	Š.	【ボールを使って楽しく体を動かす】 ○いろいろなボールを転がす、投げる、蹴ること。 ・ボールを捕ったり、投げるり、蹴ること。 ・ボールを転がしたり、投げたりしながら行う的当て遊び ・ボールを転がす、投げる、蹴るなどして、的に当てること。 ○風船に触れる、打ち返すなどの遊び ・投げられた風船に触れる、打ち返す2と。 →教員が一緒に手でボールに触る、打ち返す9イミングを伝える。 ・円陣パスをすること。 ・ネットを挟んでラリーをすること。 ・的にビーズを入れ、倒れた時にわかりやすくする。。 ○ボッチャ・スローブに鈴をつけてボールが転がる音が聞こえるようにする。 ・キラキラをつけたボールの活用。	Eボールを使った運動やゲーム	で、つく、転がす、投げる、当てる、捕るなどの簡単なボール操作をする運動・つく、転がす、投げる、当てる、捕る、打つ、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をすること。 ○いろいろなボールを投げたり、捕ったりする運動・先生や友達にボールを転がしたり、投げたりしたボールを止めたり、捕ったりすること。 ○いろいろなボールを蹴ったり、止めたりする運動や蹴り合い・先生や友達とボールの蹴り合いをすること。・ボールを使ったゲーム」 ○ものやマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりするの当てのゲーム・ねらったところにボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりして的に当てたり得点したりすること。ボール送りゲーム・先生や友達にボールを手渡したり投げたりするボール送りゲーム・先生や友達にボールを手渡したり投げたりしてゴールにボールを運ぶこと。 「友達を追いかけたり逃げたりするゲーム」 ○一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼・教師や友達など逃げる相手を追いかけてタッチするいように、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。	○友達と蹴ったり、止めたりするパスやシュート ○ボールを手や足でドリブル ・友達と一緒にボールを投げる、捕る、ける、止めるなどの動きでキャッチボールやパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりすること。 ・止まっているボールを手で打つこと。 「ボールを使ったゲーム」 ○的当てゲームを発展したシュートゲーム ○ボールを転がしたり、投げたりする円形ドッジボール ○攻めがボールを手で打ったり蹴ったりして行うベースボール型ゲーム・ねらったところにボールを転がしたり、投げる,蹴るなどしてゴールにシュートをして得点したりすること。 ・ボールに当たらないように避けたり、逃げたりすること。 ・ボールを手で打ったり、蹴ったり、けげらりしたポールに当たらないように避けたり、逃げたりすること。 ・ボールを手で打ったり、蹴ったり、ボールを打っまること。 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ること。 ○ティーボール ・体の向きを調整して、的に向かってボールを打つ	E 球技	学 習 容	〇ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした簡易化されたゲーム・味方にパスを出す、シュートをする、ドリブルをすること。 〇ソフトパレーボールを基にした簡易化されたゲーム・ご〈軽量のボール(風船やビーチボールなど)を使用して、ボールを落とさないように片手もしくは両手ではじいたり、友達と打ち続けたりすること・相手コートから飛んできたボールを自陣の味方にパスをしたり、相手コートに返球したりすること。〇攻める側がボールを蹴って行う簡易化されたゲーム・止まっているボールをフェアグラウンド内に蹴ったり、打ったりすること・ベースに向かって全力で走ること。〇ティーボール・狙った方向に打つには、どのようにバットに当てればばよいかを考えて工夫をする・ボールあてゲーム 対きなもののイラストをボックスに貼り、的とする。イラストによって得店を決める。	・ボールを持ったときにゴールに体を向けること。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいないよう に移動すること。 ・コート内で攻守入り交じって、味方にパスをする、 シュートをする、ドリブルをすること。 〇パドミントンや卓球を基にした簡易化されたゲーム ・相手コートから飛んできたシャトルやボールを、ラケットを使用して打つこと。 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点 やボールを操作しやすい位置に移動したりすること。	E 球技	にした簡易化されたゲーム ・自陣のコートの中央付近から相手コートに向けサービスを打ち入れること。 ・ボールやシャトルの方向に体を向けること。 〇 フットベースボール・ティーボール・ソフトボールなどを基にした簡易化されたゲーム ・止まったボールや易しく投げられたボールをパットでフェアグラウンド内に打つこと。 ・打球方向に移動し、捕球すること。 ・捕球する相手に向かって、投げること。 ・塁間を全力で走塁すること。	・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすること。 ・マークされていない味方にパスを出すこと。 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。 ・パスやドリブルなどでボールをキープすること。 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。 ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと。	

				小学部				中学部	高等部			
	領 域	I段階	領域	2段階	3段階	領域		I段階	2段階	領域	I段階	2段階
知識及び技能									ア 武道の楽しさや喜びに触れ、その行い方や伝統的な考え方を理解し、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開すること。		ア 武道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、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開すること。	ア 武道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,基本動作や 基本となる技を用いて,相手の動きの変化に応じ た攻防を展開すること。
思考 判 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・								決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを	イ 武道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 武道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 カ,人 間性								ウ 武道に進んで取り組み、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、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 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な 行動の仕方を守り、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 武道の多様な経験を通して,きまりや伝統的な 行動の仕方を守り,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。
						F 武道	学容内内	然体で組むこと。 ・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。 イ 剣道 ・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。 ・基本の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)の部位を打ったり受けたりすること。 ・四般、腰割りでは、重心を低くした動きをすること。 ・四股、腰割りでは、重心を低くした動きをすること。 ・連び足では、低い重心を維持して、すり足で移動することと。 ・運び足では、低い重心を維持して、すり足で移動すること。 「基本となる技】ア柔道 ・投げ技である膝車は、取(技をかける人)が膝車をかけて投げ、受(技を受ける人)が受け身をとること。 ・固め技であるけさ固めは、取はけさ固めで相手を抑え、受は抑えられた状態から、相手を体側に返すこと。	・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。 イ 剣道 ・基本の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、小手(右)の部位を打ったり受けたりすること。 ウ 相撲 ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせること。 ・相手の「基本となる技」とは、例えば柔道では、支え釣り込み足、横四方固めなどのことであり、剣道では、しかけ技な基本となる技(小手-面などのことであり、剣道では、しかけ技などのけ、引き技などのは、明相撲では、前さばき(いなし)及び投げ技(出し投げ一受け身)のことである。また1段階と同様に、相手の動きや技に応じて受け身や歩み足、運び足、すり足などが割得できていない場合は、安全を考慮し、基本動作を中心に指導するなどの配慮も考えられる。 [基本となる技] ア 柔道 ・投げ技である支え釣り込み足は、取(技をかける人)が膝支え釣り込み足をかけて投げ、受(技を受ける人)が膝支え釣り込み足をかけて投げ、受(技を受ける人)が膝支え釣り込み足をかけて投げ、受(技を受ける人)が膝支え釣り込み足も、取(枝をかける人)が膝支え釣り込み足をかけて投げ、受(技を受ける人)が膝さえ気のよりに表した状態がある横四方固めは、取は横四方固めで相手を抑え、受は抑えられた状態がら、相手を頭方に返すこと。(小手一面)・引き技は、根手が接近した状態にあるとき、隙ができた面を打つこと。(小手一面)・引き技は、相手が接近した状態にあるとき、隙ができた面を打つこと。(小手一面)・引き技は、相手が接近した状態にあるとき、隙ができた面を打つこと。		安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。 (イ)剣道 ・基本の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。 (ウ)相撲 ・蹲踞姿勢と塵 浄 水では、正しく安定した姿勢や形をとること。 ・四肢、腰割りでは、重心を低くして安定した動きをすること。 ・中腰の構えでは、重心を低くし安定した姿勢をとること。 ・運び足では、低い重心を維持し安定して、すり足で移動すること。 ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせて一連の動作で行うこと。 ・相手の動きや技に応じ、安定して受け身をとること。 ・相手の動きや技に応じ、安定して受け身をとること。 ・固め技である大外刈りは、取(技をかける人)が大外刈りをかけて投げ、受(技を受ける人)は受け身をとること。・固め技である上四方固めは、取は上四方固めで相手を抑え、受は抑えられた状態から、相手を頭方向に返すこと。 ・学習内(イ)剣道	(イ)剣道・打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。 【基本となる技】 (ア)楽道・投げ技である体落としは、取(技をかける人)が体落としをかけて投げ、受(技を受ける人)は受け身をとること。・投げ技である大腰は、取(技をかける人)が大腰をかけて投げ、受(技を受ける人)は受け身をとること。・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。・相手が小手を打つとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。 (イ)剣道・相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つこと。(小手抜き面)・最初の面打ちに相手が対応したとき、隙ができた面を打つこと。(面一面)

体育(ダンス) 学習段階表

		ſ			小学部		中学部 高等部 (2017年) 1 5017年 (2017年)						
	令力	領 域	I段階	領域	2段階	3段階	領域		I段階	2段階	領域	I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。			The state of the s	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 通した交流をすること。	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,表現や踊りを通した交流や発表をする こと。
思考力· 判断現力 表現 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 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 カ,人間 性			ウ 簡単な合図や指示に従って、表現遊びをしよう とすること。		ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な表現運動をしようとすること。	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。
運動	力。	F 表現遊び	[楽の流れている場所で体を動かす] ・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。	F 表現運動	【音楽に合わせて楽しく表現運動をする】「題材と動き」 〇鳥、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。 「リズムと動き」 〇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。	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	G ダンス	学容	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て踊ること。 ・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(へそ)を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。 〇ジェンカ(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。	○日本の民踊 それぞれの地域で親しまれている民踊や日本の代 表的な民踊の中から,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。 ・日本の民踊に共通する特徴やそれぞれの踊り方	G ダンス	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。 ・ つ フォークダンス 日本の民踊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と組み方で踊ること。 ・ 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をするとともに、軽快なステップで相手と合かせて踊ること。 ・ の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めがフス ロックやヒップホップなどの現代的なリズムのめせて、リズムに乗って全身で踊ること。 ・ 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く、ストップを入れるな	・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、思いついた動きを表現すること、仲間の動きをまねること、ひと流れの動きで表現すること。 ・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面転換などで、変化をつけたひと流れの動きで表現すること。 ・フォークダンス 日本の民謡や外国の踊りの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と組み方で踊ること。 ・小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈みみ込んだり跳びはねたりする躍動的な動きで踊ること。・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。・ゲーム的な要素が入った踊りでは、グランドチェーンなどの行い方を覚えて次々と替わる相手と組み合わせで踊ること。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

体育(体育理論) 学習段階表

			小学部							中学部				
		領域		 I 段階	領域	2段階	3段階	領域		I段階	2段階	領域	I 段階	2段階
知識が技		坦			- 以			坞				坦	ア 運動やスポーツの多様性,効果と学び方,安全	ア 運動やスポーツの多様性,効果と学び方,安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義に関する基礎的な知識を身に付けること。
思考力 表現 表 等	י ל			·										
学びい 向か カ,人 性	う													ウ 運動やスポーツの多様性,効果と学び方,安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むこと。
	運動											H 体育理論	の維持、競技に応じた力を試す、仲間と交流など。) ・スポーツとの関わり方を知る。 ▼すること→趣味、協議、健康など ▼知ること→書籍やインターネットを活用した歴史、記録 ▼みること→テレビ、インターネット、観戦 ▼応援(支援)すること→大会の企画、仲間の応援などの関わり方を知り、実際に行われている関わり(某大会のスタッフの運営に関わる人を題材にするなど)を調べてまとめる。 【スポーツの効果】 ・スポーツの効果】 ・スポーツの効果について知る。(指導上のポイント参照。) ・技能と個人の体力(筋力,持久力,柔軟性,巧緻性など)の関係性について知る。	・スポーツマンシップについて考える。(勝敗にかかわらず健闘を称え合う等) 【スポーツの効果】 、スポーツの効果(達成感、自信をもつ、ストレス、リラックス)について知る。(1段階の体力面以外)・スポーツをする上で必要な社会性について知る。(指導上のポイント参照。) ・スポーツの技能の向上には、よい動き方の発見、合理的な練習の目標や計画の立案、実行した技術や戦術、表現の確認、新たな課題など例を挙げながら知る。(調べる)また、実際に計画する。 【オリ・パー教育】 ・オリンビックの意義について知る。・スポーツを通した人のつながりについて知る。(指導上のポイント参照)

体育(保健) 学習段階表

						小学部				中学部			高等部	
		領 域		I段階	領域	2段階	3段階	領 域		I段階	2段階	領域	I 段階	2段階
知識がび技能				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。		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。				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。		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。
思考力表明的表現。	1 -			イ 健康な生活に必要な事柄に気付き,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。			の解決のための活動を考えたり、工夫したりした	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、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。
	保健	G 保健	学容	「ア 手洗い、うがい、手洗いの手順、遊びの後に汗をふく。 ・手洗いチェッカーでの手洗い練習。 【イ 体調の変化】 ・「おなかが痛い、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。	G 保健	・実際に健康診断の体験する。 【1】	【ア 虫歯をみよう】 ・歯の模型をみて虫歯についてしる。 ・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。	H 保健	学 答	・けがの防止→体操、ストレッチ。 ・病気の予防→汗をかいたらぶく、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、パ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。	「アルツの調子について」 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。	I 保健	【ア・イ 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・イ ●●さんの生活を考えよう】・清潔、適度な運動、運動量、栄養パランス、休養、睡眠の必要性を知り●●さんの一週間のスケジュールを立てる。 【ア・イ 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・イ 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・イ ストレッサー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・イ 危険を調べよう】・グルーブに分かれてさまざまな自然災害を調べ事前の予防策、対応策ず考える。地震、台風のみてなく皮の災害についても触れる。	・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・イ 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。