

R3年度「体育の資質・能力」表

※□は、資質・能力の取り扱い学年、■は、定着学年を示す。

内容			学習指導要領との関連内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年
体育科の学びに向かう力、人間性等	a	1	運動(遊び)に関心を持ち、積極的に(進んで)取り組もうとする。	(3)	■	■	■	■	■
	a	2	順番やきまり、規則、ルール、マナー、心得を守って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■
	a	3	誰とでも仲よく、助け合って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■
	a	4	競走やゲームが終わったあとも、勝敗を素直に受け入れようとする。	(3)	■	■	■	■	■
	a	5	場や用具の安全に気を付けて、運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■
	a	6	友達の考えや取組を認めようとする。	(3)	□	□	■	■	■

体育科の各領域の付けたい力 A体づくり運動	A体づくり運動	b	1	楽しくできる体をほぐしの運動遊びや多様な動きをつくる運動遊びを選ぶ。	1・2A(2)ア	■	■					
		b	2	体をほぐしたり、体の動きを高めたりするために考えたことを友達に伝える。	1・2A(2)イ	■	■					
		b	3	運動の仕方に着目して、自己の課題を見付け、解決するまめに行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりする。	3・4A(2)ア			■	■			
		b	4	自分や仲間の動き方に着目して、考えたことや見付けたことを友達に伝える。	3・4A(2)イ			■	■			
		b	5	体づくり運動のねらいに着目して、自己の体や心の状態や力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。	5・6A(2)ア					■	■	
		b	6	体づくり運動のねらいに着目して、自己やグループで考えたことを他者に伝える。	5・6A(2)イ					■	■	
		c	1	運動遊びの楽しさに触れ、体ほぐしの運動遊びや多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知る。	1・2A(1)ア・イ	■	■					
		c	2	運動の喜びに触れ、体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動の行い方を知る。	3・4A(1)ア・イ			■	■			
		c	3	運動の楽しさや喜びを味わい、体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の行い方を理解する。	5・6A(1)ア・イ					■	■	
		d	1	自分の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりするための手軽な運動(遊び)をする。	1・2・3・4・5・6A(1)ア	■	■	■	■	■	■	
		d	2	体のバランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりする運動(遊び)をする。	1・2・3・4A(1)イ	■	■	■	■			
		d	3	体の柔らかさや巧みな動きや力強い動き・動きを持続する能力を高める運動をする。	5・6A(1)イ					■	■	
		体育科の各領域の付けたい力 B器械・器具を使つての運動遊び B器械運動	B器械・器具を使つての運動遊び B器械運動	b	1	運動の仕方に着目して、器械・器具を用いた簡単な遊び方を選ぶ。	1・2B(2)ア	■	■			
b	2			友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2B(2)イ	■	■					
b	3			基本的な動き方に着目して、自分の力に合った課題を見付け、解決するための活動を選ぶ。	3・4B(2)ア			■	■			
b	4			課題の解決のために、自分が考えたことを友達に伝える。	3・4B(2)イ			■	■			
b	5			自分の能力に適した課題を見付け、課題解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりする。	5・6B(2)ア					■	■	
b	6			課題の解決のために、自分や仲間が考えたことを友達に伝える。	5・6B(2)イ					■	■	
運動遊び 固定施設を使つた	c			1	運動遊びの楽しさに触れ、固定施設を使つた運動遊びの行い方を知る。	1・2B(1)ア	■	■				
	d			1	ジャングルジムや雲梯を使つた登り下り、逆さ姿勢、渡り歩きなどの遊びをする。	1・2B(1)ア	■	■				
マットを使つた運動遊び	c			1	運動遊びの楽しさに触れ、マットを使つた運動遊びの行い方を知る。	1・2B(1)イ	■	■				
	d			1	マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりする遊びをする。(ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・だるま転がり・丸太転がりなど)	1・2B(1)イ	■	■				
	d			2	手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしたりする遊びをする。(背支持倒立・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・腕立て横跳び越し・ブリッジなど)	1・2B(1)イ	■	■				
たう運動遊び 鉄棒を使つた	c			1	運動遊びの楽しさに触れ、鉄棒を使つての運動遊びの行い方を知る。	1・2B(1)ウ	■	■				
	d			1	鉄棒を使つて、手や腹、膝で支持したり、ぶら下がったり、揺れたり、跳び上がったり、跳び下がったり、易しい回転をしたしたりなどの遊びをする。	1・2B(1)ウ	■	■				
	c	1	運動の喜びに触れ、マット運動の行い方を知る。	3・4・5・6B(1)ア			■	■	■	■		
	d	1	しゃがんだ姿勢や傾斜のつくった場や傾斜のない場で、体を丸めながら順番にマットに体を接しながら回転して立ち上がったたり、両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(前転・易しい場での開脚前転・開脚前転)	3・4・5・6B(1)ア			■	■	■	■		

ア マット 運動	d	2	しゃがんだ姿勢から体を順に接しながら後方に回転して両手で押して立ち上がった後、後方に回転しながら両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(後転、開脚後転)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	3	補助者は背中に手を当て、ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えながら、両手を着いて足を振り上げて倒立からのブリッジをする。(補助倒立ブリッジ)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	4	正面を向いて体を前に振り下ろしながら片足を振り上げ、前方に片手ずつ着き、倒立しながら側方回転する。(側方倒立回転)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	5	前転から背中がマットについたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる。(首はね起き)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	6	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、真っ直ぐに体を伸ばして倒立する。(壁倒立)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	7	頭と両手で三角形をつくるように両手を着き、両足をゆっくり上へと伸ばし逆さの姿勢になる。(頭倒立)	3・4B(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	8	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。(補助倒立前転)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	9	直立の姿勢から、膝を伸ばして後方に回転する。(伸膝後転)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	10	倒立位から前方へ体を反らせ、ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくる。(倒立ブリッジ)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	11	助走からホップを行い、片手ずつ着き、体を1/2ひねり両足を真上で揃え、空中で回転して立ち上がる。(ロンダート)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	12	両手で支えて頭倒立を行いながら、体を反らしながら羽起きをする。(頭はね起き)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	13	補助者からの支えで、体を真っ直ぐに伸ばして倒立する。(補助倒立)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	14	バランスをとりながら制止する。(正面水平立ち、側面水平立ち、Y字平均立ちなどから選択)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	15	ジャンプする。(1/2・1回捻り、開脚屈伸跳びなどから選択)	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	d	16	技を滑らかに組み合わせる。	5・6B(1)ア					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	イ 鉄棒 運動	c	2	運動の喜びに触れ、鉄棒運動の行い方を知る。	3・4・5・6B(1)イ			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		2	跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		3	体を伸ばし手で支えバランスをとって止まる遊びをする。(ツバメ)	1・2B(1)ウ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		4	支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		5	鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地する。(前回り下り)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		6	鉄棒上での支持姿勢から視線を遠くに顎を上げ、上体を前方に大きく振り出す遠心力を用い、手で脚を抱え込んで脇と腹で鉄棒を挟んで回転する。(かかえ込み回り)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		7	前後開脚の支持姿勢から、前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地する。(転向前下り)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		8	支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し、上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方支持回転)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		9	片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を離して下りる。(片足踏み越し下り)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		10	片膝を鉄棒に掛け、腕を曲げて体を鉄棒に引きつけながら、掛けていない足を前後に大きく振って、手首を返して上がる。(膝掛け振り上がり)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		11	前後開脚の支持姿勢から前方に上体を大きく振り出し、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方膝掛け回転)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		12	鉄棒の下を走り込み、両足を振り上げ、振り戻りながら片膝を掛けて手首を返しながら上がる。(膝掛け上がり)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		13	逆手で鉄棒を持ち、前後開脚の支持の姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、足を伸ばし鉄棒を挟むように回転し、手首を返しながらももを掛けて元の姿勢に戻る。(前方もも掛け回転)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		14	補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(補助逆上がり)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		15	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時にももを抱えて回転する。(かかえ込み後ろ回り)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		16	肘を曲げ鉄棒を引き付け、足の振り上げとともに、鉄棒に腰を付けるように上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(逆上がり)	5・6B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		17	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、脇を締めて鉄棒に腹部を引きつける。(後方支持回転)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		18	前後開脚の支持姿勢からの予備振動から後方に肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、手首を返して鉄棒に上がる。(後方片膝掛け回転)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		19	鉄棒に両膝をかけた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りる。(両膝掛け倒立下り)	3・4B(1)イ			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		20	前後開脚の支持の姿勢から後方の上体と後ろ足を大きく振り出し、ももを掛けて回転し、手首を返して元の姿勢に戻る。(後方もも掛け回転)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d		21	鉄棒に両膝をかけた姿勢から両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切りかわるところで膝を鉄棒から外して下りる。(両膝掛け振動下り)	5・6B(1)イ					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	d	22	上がり技, 支持回転技, 下り技を組み合わせる。	5・6B(1)イ						<input type="checkbox"/>	■	
ウ 跳び箱運動	c	3	運動の喜びに触れ, 跳び箱運動の行い方を知る。	3・4・5・6B(2)ウ			■	■	■	■	■	
	d	1	片足で踏み切って跳び箱に乗ったり, ジャンプして跳び下りたりする遊びをする。(踏み越し跳び)	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	■	
	d	2	数歩の助走から両足で踏み切り, 両手をついてのまたぎ乗りや手で支えてのまたぎ下りをしたり, 両手をついてからの跳び乗りやジャンプをしての跳び下りをしたりする遊びをする。	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	■	
	d	3	タイヤや友達のを両手で支持してまたぎ越す遊びをする。(タイヤ跳び, 馬跳び)	1・2B(1)エ		■	■	■	■	■	■	
	d	4	助走から両足で踏み切り, 足を左右に開いて着手し, 跳び越えて着地する。(開脚跳び)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	d	5	突き放しを容易にするリズムのよい助走, 踏切, 手での突き放しと同時に上体を起こし, 足を抱え込む。(かかえ込み跳び)	5・6B(1)ウ						■	■	
	d	6	助走から両足で踏み切り, 腰の位置を高く保って着手し, 前方に回転して着地する。(台上前転)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	d	7	台上前転のように行い, 背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らしながらはね起きる。(首はね跳び)	5・6B(1)ウ					■	■	■	
	d	8	助走から両足で踏み切り, 足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し, 前方に回転して着地する。(伸膝台上前転)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	d	9	前頭部と手で体を支え, 腰の屈伸動作によるはねる動きと運動した手の突き放しをする。(頭はね跳び)	5・6B(1)ウ						<input type="checkbox"/>	■	
C走・跳の運動 C陸上運動	b	1	運動の仕方に着目して, 走や跳の運動遊びの簡単な遊び方を選ぶ。	1・2ABCD(2)イ	■	■	■	■	■	■	■	
		2	友達のよい動きを見付けたり, 考えたりしたことを友達に伝える。	1・2BCD(2)ア	■	■	■	■	■	■	■	
		3	基本的な動き方に着目して, 自分の力に合った課題を選んだり, 解決のための活動を選んだりする。	3・4BCD(3)イ			■	■	■	■	■	
		4	友達との競争(走)の規則に着目して, 記録への挑戦の仕方を選ぶ。	3・4BCD(2)ア			■	■	■	■	■	
		5	友達のよい動きや変化を見付けたり, 考えたりしたことを友達に伝える。	3・4C(2)ウ			■	■	■	■	■	
		6	自分に合った競走(争)のルールや記録に着目して, 仲間との競走(争)や自己の記録への挑戦の仕方を選んだり, 工夫したりする。	5・6C(2)イ						■	■	
		7	自分に合った距離や記録に着目し, 続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を選んだり, 工夫したりする。	5・6D(2)イ						■	■	
ア かけっこ・短距離走・リレー	c	1	運動遊びの楽しさに触れ, かけっこや折り返しリレーの行い方を知る。	1・2C(1)ア	■	■						
		2	運動の楽しさを喜びを味わい, かけっこやリレーの行い方を知る。	3・4C(1)ア			■	■				
		3	運動の楽しさや喜びを味わい, 短距離走やリレーの行い方を理解する。	5・6C(1)ア						■	■	
		d	4	いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり, 蛇行して走ったりする。(30~40m程度のかけっこ)	1・2C(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		d	5	相手の手の平にタッチをしたり, バトンの受渡しをしたりして走る。(折り返しリレー遊び)	1・2C(1)ア	<input type="checkbox"/>	■	■	■	■	■	■
		d	6	いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めたり, 真っ直ぐ見て腕を前後に大きく振って走ったりする。(30~50mのかけっこ)	3・4C(1)ア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	■	■	■	■
		d	7	コーナーの内側に体を軽く傾け走り, タイミングよくバトンの受渡しをする。(周回リレー)	3・4C(1)ア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	■	■	■	■
		d	8	前に出した足の足首を曲げ前に体重をかけたスタンディングスタートから, 腕を大きく振りだし, 前傾姿勢のまま素早く走り始める。(40~60m程度の短距離走)	5・6C(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
		d	9	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。(いろいろな距離でのリレー)	5・6C(1)ア			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
イ ハードル走	c	1	運動遊びの楽しさに触れ, 低い障害物を用いたリレー遊びの行い方を知る。	1・2C(1)ア	■	■						
		2	運動の楽しさを喜びを味わい, 小型ハードル走の行い方を知る。	3・4C(1)イ			■	■				
		3	運動の楽しさや喜びを味わい, ハードル走の行い方を理解する。	5・6C(1)イ						■	■	
		d	4	いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越える。(低い障害物を用いたリレー遊び)	1・2C(1)ア	<input type="checkbox"/>	■	■	■	■	■	■
		d	5	インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。(いろいろなリズムでの小型ハードル走)	3・4C(1)イ			<input type="checkbox"/>	■	■	■	■
		d	6	一定の間隔に並べられた小型のハードルを一定のリズムで走り越える。(30~40mの小型ハードル走)	3・4C(1)イ			<input type="checkbox"/>	■	■	■	■
		d	7	第1ハードルを決めた足で踏み切ったり, 体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ったり, インターバルを3歩または5歩で走ったりする。(40~50m程度の小型ハードル走)	5・6C(1)イ						■	■
	c	1	運動遊びの楽しさに触れ, 幅跳び遊びやケンパー跳び遊びの行い方を知る。	1・2C(1)イ	■	■						
		2	運動の楽しさを喜びを味わい, 幅跳びの行い方を知る。	3・4C(1)ウ			■	■				

ウ 走り幅跳び	c	3	運動の楽しさや喜びを味わい、走り幅跳びの行い方を理解する。	5・6C(1)ウ					■	■	
	d	4	助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳んだり、片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳んだりする。(幅跳び遊び、ケンパー跳び遊び)	1・2C(1)イ	■	■	■	■	■	■	
	d	5	最後の3歩のリズムを早くした短い助走から踏み切り足を決めて、遠くへ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地する。(助走距離5～10m)	3・4C(1)イ				■	■	■	
	d	6	両足を前に出し、つま先を両手でつかむような空中姿勢(横から見ると「ん」の字)で跳ぶ。	3・4C(1)イ			□	■	■	■	
	d	7	両腕を後ろから上、そして前へと大きく回しながら前方に高く踏み切って遠くに跳ぶ。	5・6C(1)イ					■	■	
	d	8	徐々に速度を上げながらズミカルに助走して、踏み切りゾーンに足を合わせて最高スピードで踏み切り、遠くに跳ぶ。(助走7～9歩)	5・6C(1)イ					□	■	
	エ 走り高跳び	c	1	運動の楽しさを喜びを味わい、高跳びの行い方を知る。	3・4C(1)エ			■	■		
		c	2	運動の楽しさや喜びを味わい、走り高跳びの行い方を理解する。	5・6C(1)エ					■	■
		d	3	助走を付けて片足で踏み切って上方に跳んだり、片足や両足で連続して上方に跳んだりする。(ゴム跳び遊び)	1・2C(1)イ	■	■	■	■	■	■
		d	4	膝を柔らかく曲げて、足から着地する。	3・4C(1)イ			□	■	■	■
		d	5	最後の3歩のリズムを早くした短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、はさみ跳びで跳ぶ。(3～5歩助走)	3・4C(1)イ			□	■	■	■
		d	6	踏み切りから振り上げ足を高く上げるとともに、抜き足を高く持ち上げて跳ぶ。	5・6C(1)イ					□	■
		d	7	リズムカルな助走から肩を引き上げるとともに、上体を起こして踏切って跳ぶ。(5～7歩助走)	5・6C(1)イ					□	■
	D 水遊び D 浮く・泳ぐ運動 D 水泳	b	1	運動の仕方に着目して、水中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を選ぶ。	1・2D(2)ア	■	■	■	■	■	■
2			友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2D(2)イ	■	■	■	■	■	■	
3			自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶ。	3・4D(2)ア				■	■	■	
4			課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4D(2)イ				■	■	■	
5			自分に合った距離や記録に着目し、続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を選んだり、工夫したりする。	5・6D(2)ア						■	
5			課題解決のために自己や仲間が考えたことを他者に伝える。	5・6D(2)イ						■	
水泳	c	1	運動遊びの楽しさに触れ、水の中を移動する運動遊びや、もぐる・浮く運動遊びの行い方を知る。	1・2D(1)ア・イ	■	■					
		2	運動の楽しさを喜びを味わい、浮いて進む運動やもぐる・浮く運動の行い方を知る。	3・4D(1)ア・イ				■	■		
		3	運動の楽しさや喜びを味わい、クロールや平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解する。	5・6D(1)ア・イ・ウ						■	
		d	4	胸まで水につかって、水をかけ合ったりまねっこ遊びをしたり、走ったり方向を変えたりして遊ぶ。	1・2D(1)ア	■	■	■	■	■	■
		d	5	プールの底や壁を両足で蹴って、体を一直線にして進む。(け伸び)	3・4D(1)ア				■	■	■
		d	6	補助具を用いて、呼吸をしながら手や足を動かして進む。(初歩的な泳ぎ)	3・4D(1)ア				■	■	■
		d	7	手と足の動きに呼吸を合わせながら25～50m程度のクロールをしたり、1ストロークで進む距離が伸びるようにゆっくりとクロールしたりする。	5・6D(1)ア						■
		d	8	手と足の動きに呼吸を合わせながら25～50m程度の平泳ぎをしたり、1ストロークで進む距離が伸びるようにゆっくりと平泳ぎしたりする。	5・6D(1)イ						■
		d	9	壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮く。(くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊び)	1・2D(1)イ	■	■	■	■	■	■
		d	10	水に顔を付けたりもぐって目を開けたり、手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐったりする。(水中じゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び)	1・2D(1)イ		□	■	■	■	■
		d	11	水中で息を吐いたり、顔をあげたときに息を吸ったりする。(バブリング、ポッピング)	1・2D(1)イ	■	■	■	■	■	■
		d	12	体の一部分をプールの底につけるようにもぐったり、友達の股の下などをくぐり抜けたり、水中で姿勢を変えたりする。	3・4D(1)イ				■	■	■
		d	13	補助具を用いたり、全身の力を抜いたりして、いろいろな浮き方をする。(背浮き、だるま浮き、変身浮き)	3・4D(1)イ				■	■	■
		d	14	息を吸い込んでもぐって体が浮く動きをしたり、浮いた姿勢から息を吐いて体が沈む動きをしたりする。	3・4D(1)イ				■	■	■
		d	15	顔以外の部位が水中に入った背浮きを20秒程度維持したり、3～5回程度の浮き沈みを続けたりする。							■
体育科の各領域の付けたい力	b	1	楽しくゲームができる場や得点の方法に着目して、遊び方や規則を選ぶ。	1・2E(2)ア	■	■					
		2	友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2E(2)イ	■	■					

E ゲーム
E ボール運動

b	3	楽しくゲームができるような規則を選んだり、ゲーム型に応じた簡単な作戦を選んだりする。	3・4E(2)ア・イ			■	■		
	4	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4E(2)ウ			■	■		
	5	楽しくゲームに参加できるようにルールを選んだり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりする。	5・6E(2)ア・イ					■	■
	6	課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	5・6E(2)ウ					■	■
ア ボ ー ル ゲ ー ム	c 1	運動遊びの楽しさに触れ、ボールゲームの行い方を知る。	1・2E(1)ア	■	■				
	d 1	ねらったところ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。	1・2E(1)ア	■	■				
	d 2	相手のコートに、ボールを投げ入れたり、捕ったりする。	1・2E(1)ア	■	■				
	d 3	ボールを捕ったり、止めたりする。	1・2E(1)ア	■	■				
	d 4	ボールが飛んでくるコースに入ったり、ボールを操作できる位置に動いたりする。	1・2E(1)ア	■	■				
イ 鬼 遊 び	c 1	運動遊びの楽しさに触れ、鬼遊びの行い方を知る。	1・2E(1)イ	■	■				
	d 1	空いている場所を見つけて、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする。	1・2E(1)イ	■	■				
	d 2	相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりする	1・2E(1)イ	■	■				
	d 3	逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク(タグやフラッグ)を取ったりする。	1・2E(1)イ	■	■				
ウ ゴ ー ル 型	c 1	運動の喜びに触れ、ゴール型ゲームの行い方を知る。	3・4E(1)ア			■	■		
	c 2	運動の楽しさや喜びを味わい、ゴール型ゲームの行い方を理解する。	5・6E(1)ア					■	■
	d 1	ボールを持ったときゴールに体を向けたり、味方にパスしたり、シュートしたりする。	3・4E(1)ア			■	■	■	■
	d 2	ボール保持者と自分の間に守備者のいない所へ移動して攻める。	3・4E(1)ア			■	■	■	■
	d 3	近くにいるフリーの味方にパスを出したり、相手に捕られない位置でドリブルをしたりする。	5・6E(1)ア					■	■
	d 4	ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動する。	5・6E(1)ア					■	■
	d 5	得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをする。	5・6E(1)ア					■	■
	d 6	ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて守備をする。	5・6E(1)ア					■	■
エ ネ ッ ト 型	c 1	運動の喜びに触れ、ネット型ゲームの行い方を知る。	3・4E(1)イ			■	■		
	c 2	運動の楽しさや喜びを味わい、ネット型ゲームの行い方を理解する。	5・6E(1)イ					■	■
	d 1	いろいろな高さのボールを片手や両手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球する。	3・4E(1)イ			■	■	■	■
	d 2	相手コートから飛んできたボールを片手や両手や用具つを使って相手コートに返球する。	3・4E(1)イ			■	■	■	■
	d 3	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。	3・4E(1)イ			■	■	■	■
	d 4	自陣コートから相手コートに向けアンダーやオーバーでサービスを打ち入れる。	5・6E(1)イ					■	■
	d 5	ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動する。	5・6E(1)イ					■	■
	d 6	味方が受けやすいようにボールをつなぐ。	5・6E(1)イ					■	■
	d 7	片手、両手、用具を使って、相手コートにボールを打ち返す。	5・6E(1)イ					■	■
オ ベ ー ス ポ	c 1	運動の喜びに触れ、ベースボール型ゲームの行い方を知る。	3・4E(1)ウ			■	■		
	c 2	運動の楽しさや喜びを味わい、ベースボール型ゲームの行い方を理解する。	5・6E(1)ウ					■	■
	d 1	手やラケットでフェアグラウンドに強い打球を打つ。	3・4E(1)ウ			■	■	■	■
	d 1	投げる手と反対の足を踏み出して投げる。	3・4E(1)ウ			■	■	■	■
	d 2	向かってくるボールの正面に移動する。	3・4E(1)ウ			■	■	■	■
	d 3	ベースに向かって全力で走り、かけ抜ける。	3・4E(1)ウ			■	■	■	■

	ルール型	d 4	バットでフェアグラウンドに強く打球を打つ。	5・6E(1)ウ						■	■
		d 5	打球の方向に移動し、捕球する。	5・6E(1)ウ						■	■
		d 6	捕球する相手に向かって、投げる。	5・6E(1)ウ						■	■
		d 7	塁間を全力で走塁する。	5・6E(1)ウ						■	■
		d 8	守備の隊形をとって得点を与えないように守備する。	5・6E(1)ウ						■	■
体育科の各領域の付けたい力	F 表現リズム遊び	b 1	楽しく踊るための動きに着目して、題材にふさわしい様子や動きを見付けたり選んだりしている。	1・2F(3)ア	■	■	■	■	■	■	■
		b 2	よい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2F(3)イ	■	■	■	■	■	■	■
		b 3	表現やリズムダンスの動きのポイントに着目して、楽しく踊るための自分に合った課題を見付ける。	3・4F(3)ア			■	■	■	■	
		b 4	仲間の動き方に着目して、よい動きを自分の踊りに取り入れる。	3・4F(3)ア			■	■	■	■	
		b 5	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4F(3)イ			■	■	■	■	
		b 6	課題解決の仕方に着目して、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりする。	5・6F(3)ア						■	■
		b 7	課題解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	5・6F(3)イ						■	■
体育科の各領域の付けたい力	表現運動	c 1	運動遊びの楽しさに触れ、表現遊びや、リズム遊びの行い方を知る。	1・2F(1)ア・イ	■	■					
		c 2	運動の楽しさを喜びを味わい、表したい感じを即興的に表現したり、軽快なリズムに乗って踊ったりする運動の行い方を知る。	3・4F(1)ア・イ			■	■			
		c 3	運動の楽しさや喜びを味わい、表したい感じを表現することや、フォークダンスの基本的なステップの行い方を理解する。	5・6F(1)ア・イ						■	■
		d 4	身近な動物などの様子や特徴をとらえ、そのものになりきって、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど全身の動きをつけて踊る。	1・2F(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		d 5	身近な乗り物などの様子や特徴をとらえ、そのものになりきって、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて踊る。	1・2F(1)ア			■	■	■	■	■
		d 6	表したい感じを大きく・小さく、速く・遅くなど動きに差を付けて誇張したり、2人で対応する動きを繰り返したりする。	3・4F(1)ア			■	■	■	■	
		d 7	追いつ・追われつ、跳ぶ・転がる、動く・止まるなど2人で対比する動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊る。	3・4F(1)ア			□	■	■	■	
		d 8	題材の変化や起伏の特徴をとらえ、素早く走る・急に止まる、跳ぶ・転がるなどの動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊る。	5・6F(1)ア						■	■
		d 9	題材の変化や起伏の特徴をとらえ、素早く走る・急に止まる、跳ぶ・転がるなどの動きを組み合わせたり、繰り返したりして激しい感じや急変する感じを流れのある動きで踊る。	5・6F(1)ア						□	■
		d 10	仲間と一緒に何が何をしているところなのかお話をつかって踊る。	1・2F(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		d 11	動きの中に急変する場面を取り入れて、お話に合った表現で踊る。	1・2F(1)ア	□	■	■	■	■	■	■
		d 12	表したい感じや場面の中心に「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア			■	■	■	■	
		d 13	表したい感じや場面を中心に感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげ「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア			□	■	■	■	
		d 14	表したいイメージを強調するように「はじめーなかーおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	5・6F(1)ア						■	■
		d 15	集まる・離れる、合わせて動く・自由に動くなど群の動きで踊る。	5・6F(1)ア						□	■
		d 16	リズムに乗って弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して踊ったり、仲間と調子を合わせたり、手をつないだり、動きをまねしたりして踊る。	1・2F(1)イ	■	■	■	■	■	■	■
		d 17	友達と手をつなぎ、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即興的に踊る。	1・2F(1)イ	□	■	■	■	■	■	■
		d 18	アクセントを付けたり、リズムに変化を付けたり、体の各部分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踊る。	3・4F(1)イ			■	■	■	■	
		d 19	2・3人で自由にかかわり合って踊ったり、調子を合わせたり、対応したりして踊る。	3・4F(1)イ			□	■	■	■	
		d 20	踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る。(日本民謡、フォークダンス)	5・6F(1)イ						■	■
体育科の各領域の付けたい力	G 保健		b 1	身の回りの事象から課題を見付け、健康な生活や体の発育・発達についての課題を解決する方法を考え、伝える。	3・4G(1)ア			■	■	■	■
			b 2	身の回りの事象から課題を見付け、心の健康やけがの防止、病気の予防についての課題を解決する方法を考え、説明する。	5・6G(1)イ					■	■
		健康な生活	f 1	心や体の調子がよいなどの健康状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解する。	3・4G(1)ア			■	■	■	■
			f 2	毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)イ			■	■	■	■

活	f	3	毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)ウ				■	■	■	■	
	体の 発育・ 発達	f	4	体は年齢に伴って変化し、体の発育・発達には、個人差があることを理解する。	3・4G(2)ア				■	■	■	
		f	5	思春期になると体つきに変化が起こり男女の特徴が現れ、初経、精通などが起こることや異性への関心が芽生えることを理解する。	3・4G(2)イ				■	■	■	
f		6	体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養や睡眠が必要であることを理解する。	3・4G(2)ウ				■	■	■		
心の 健康	f	7	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解する。	5・6G(1)ア(ア)						■	■	
	f	8	心と体は、相互に影響し合うことを理解する。	5・6G(1)ア(イ)						■	■	
	f	9	不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があることを理解する。	5・6G(1)ア(ウ)						■	■	
けがの 防止	f	10	けがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解する。	5・6G(2)ア(ア)						■	■	
	f	11	けがの簡単な手当では、速やかに行う必要があることを理解する。	5・6G(2)ア(イ)						■	■	
病気の 予防	f	12	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることを理解する。	5・6G(3)ア(ア)							■	
	f	13	病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する。	5・6G(3)ア(イ)							■	
	f	14	生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	5・6G(3)ア(ウ)							■	
	f	15	喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因であることを理解する。	5・6G(3)ア(エ)							■	
	f	16	地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解する。	5・6G(3)ア(オ)							■	