

小学校体育科の内容及び内容の取扱い等

運動領域 A ~ F の授業時数の配当

一部の領域に偏ることのないよう授業時数を配当すること。「A 体づくり運動」は各学年「必修」であるが、これ以外のすべての学習内容について、低・中・高3区分ごとの2学年いずれかの学年で指導することができる。よって、2つの学年を一つの単位として、その中で各運動種目の年間配当や時間配当を工夫していくことが考えられる。(解説 p 87)

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
【 A 体づくり運動】					
体ほぐしの運動 ・心と体の変化に気付く ・体の調子を整える ・みんなでかかわり合う	体ほぐしの運動 ・心と体の変化に気付く ・体の調子を整える ・みんなでかかわり合う	体ほぐしの運動 ・心と体の変化に気付く ・体の調子を整える ・みんなでかかわり合う	体ほぐしの運動 ・心と体の変化に気付く ・体の調子を整える ・みんなでかかわり合う	体ほぐしの運動 ・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	体ほぐしの運動 ・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
多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び 回る、寝ころぶ起きる、座る立つ、バランス (イ)体を移動する運動遊び 這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、かけ足 (ウ)用具操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び 人を押す引く、力比べ、人を運ぶ、支える	多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び 回る、寝ころぶ起きる、座る立つ、バランス (イ)体を移動する運動遊び 這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、かけ足 (ウ)用具操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び 人を押す引く、力比べ、人を運ぶ、支える	多様な動きをつくる運動 (ア)体のバランスをとる運動 低学年+ 渡る (イ)体を移動する運動 低学年+ 登る、下りる (ウ)用具操作する運動 (エ)力試しの運動 (オ)基本的な動きを組み合わせる運動 アしながらイ、ウしながらイ	多様な動きをつくる運動 (ア)体のバランスをとる運動 低学年+ 渡る (イ)体を移動する運動 低学年+ 登る、下りる (ウ)用具操作する運動 (エ)力試しの運動 (オ)基本的な動きを組み合わせる運動 アしながらイ、ウしながらイ	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 徒手での運動 用具を用いた運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動 人や物の重さなどを用いた運動 時間やコースを決めて行う全身運動 (ア)に重点を置いて指導する。	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 徒手での運動 用具を用いた運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動 人や物の重さなどを用いた運動 時間やコースを決めて行う全身運動 (ア)に重点を置いて指導する。
【 B 器械・器具を使った運動遊び】			【 B 器械運動】		
固定施設を使った運動遊び			固定施設を使った運動遊び		
マットを使った運動遊び ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がり等 背支持倒立(首倒立)、かえるの足打ち、壁登り 逆立ち、支持での川跳び			マット運動 ・基本的な回転技(前転、後転) 発展技(開脚前転、開脚後転) ・基本的な倒立技(壁倒立、腕立て横跳び越し) 発展技(補助倒立、頭倒立、ブリッジ、側方倒立回転) 基本的な技が十分できる 繰り返して、組み合わせて、発展技に		
鉄棒を使った運動遊び 跳び上がり(支持)、(支持から)跳び下り ぶら下がり(両手ぶら下がり、片膝かけ、腹かけ) 易しい回転(前回り下り、前後の足抜き回り)			鉄棒運動 ・基本的な上がり技(膝掛け振り上がり、補助逆上がり) 発展技(膝掛け上がり、逆上がり) ・基本的な支持回転技(かかえ込み回り、後方片膝かけ回転) 発展技(前方支持回転、後方支持回転、前方片膝掛け回転) ・基本的な下り技(前回り下り、転向前下り、両膝掛け倒立下り) 発展技(片足踏み越し下り、両膝掛け振動下り) 基本的な技が十分できる 繰り返して、組み合わせて、発展技に		
跳び箱を使った運動遊び 踏み越し跳び(片足踏切で跳び乗り、跳び下り) 支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り 馬跳び、タイヤ跳び(支持でまたぎ越し)			跳び箱運動 ・基本的な切り返し系の技(開脚跳び) 発展技(かかえ込み跳び) ・基本的な回転系の技(台上前転) 発展技(大きな台上前転) 基本的な技が十分できる 発展技に		
【 C 走・跳の運動遊び】		【 C 走・跳の運動】		【 C 陸上運動】	
走の運動遊び 「かけ足」は「体の移動をする運動(遊び)」へ 30m~50m程度のかけっこ(直線や蛇行) 折り返しリレー遊び、低い障害物でのリレー遊び		かけっこ・リレー 40m~60m程度のかけっこ 周回リレー 小型ハードル走 調子よく走り超える いろいろなリズムで 40m~50m程度の小型ハードル走(一定のリズムで)		短距離走・リレー 50m~80m程度の短距離走 一人50m~100m程度のリレー ハードル走 リズミカルに走り越える 40m~60m程度のハードル走(3~5歩のリズムで)	
跳の運動遊び 幅跳び遊び(走ってきて片足で踏み切り跳ぶ) ケンパー跳び遊び ゴム跳び遊び		幅跳び 短い助走(5~10m)での幅跳び 高跳び 短い助走(3~5歩程度)での高跳び		走り幅跳び 助走15~20m程度の走り幅跳び(かがみ跳び) 走り高跳び 助走5~7歩程度の走り高跳び(はさみ跳び)	
【 D 水遊び】			【 D 浮く・泳ぐ運動】		
適切な水泳場の確保が困難な場合は取り扱わないこともできる。ただし、事故防止の観点から、その心得については必ず取り上げる。					
水に慣れる遊び 水につかっただのまねっこ遊び、水かけっこ 水につかっただの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び		浮く運動 伏し浮き、背浮き、くらげ浮き等 け伸び		クロール 25~50m程度のクロール 平泳ぎ 25~50m程度の平泳ぎ	
浮く・もぐる遊び 壁につかまって伏し浮き、補助具を使って浮く遊び 水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり パブリングやボビング(水に顔つけ息吐き、水中で息止めから跳び上がって空中で息吸い)		泳ぐ運動 はた足、かえる足 連続したボビング 補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク(かき) 面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎ 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(はた足泳ぎ・かえる足泳ぎ)		・水中からのスタートを指導 ・学校の実態に応じて「背泳ぎ」を加えて指導することができる。 「態度」の内容として着衣泳を取り扱うことができる。	
【 E ゲーム】			【 E ボール運動】		
易しいゲーム(=児童の実態にあったもの)			簡易化されたゲーム		
ボールゲーム <ボール遊び> 投げる、つく、捕るで行う当て遊び、キャッチボール 蹴る、止めるで行う当て遊びや蹴り合い <ボール投げゲーム> 転がしたり、投げたりする当てゲーム 的当てゲームの発展したシュートゲーム 転がしたり、投げたりするドッジボール <ボール蹴りゲーム> 蹴って行う当てゲーム 的当てゲームの発展したシュートゲーム 蹴って行うベースボール		ゴール型ゲーム 基本的なボール操作やボールをもたない時の動きによって、 ハンドボール、ポートボールを基にした易しいゲーム ラインサッカー、ミニサッカーを基にした易しいゲーム タグラグビー、フラッグフットボールを基にした...		ゴール型 主としてバスケットボール及びサッカーを取り扱う ・ボール操作やボールを受けるための動きによって、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなどを指導することができる。	
鬼遊び 一人鬼、二人組鬼(鬼ごっこ) 宝取り鬼、ボール運び鬼		ネット型ゲーム フリーお続けたり、ボールをつないだりして ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム プレールボールを基にした易しいゲーム		ネット型 主としてソフトバレーボールを取り扱う ・チームの連係による攻撃や守備によって、これらに替えてプレールボールなどを指導することができる。	
		ベースボール型ゲーム 蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって 攻撃側がボールをけて行うゲーム 手やラケットでボールを打ったり、止まったボールを打ったりして行うゲーム		ベースボール型 主としてソフトボールを取り扱う ・打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、これらに替えてティールボールなどを指導することができる。 この型は、運動場が狭いなど、学校の実態に応じて、取り扱わないこともできる。	

【 F 表現リズム遊び】	【 F 表現運動】	
表現遊び 身近な題材の特徴をとらえ全身で踊る	表現 身近な生活などの題材の特徴をとらえ...	表現 いろいろな題材から表したいイメージをとらえ...
リズム遊び 軽快なリズムに乗って踊る 簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。	リズムダンス 軽快なリズムに乗って全身で踊る ・フォークダンスを加えて指導することができる。	・リズムダンスを加えて指導することができる。 フォークダンス(日本の民踊を含む)
・低学年では、地域や学校の実態に応じて「歌や運動を伴う伝承遊び」や「自然の中での運動遊び」を加えて指導することができる。		

保健領域 G の授業時数の配当

3・4年で8時間程度、5・6年で16時間程度と明記。(解説 p 87)

各内容ごとの授業時間数の配当の規定はないが、目安として、

3年で4時間、
4年で4時間、
5年生の(1)5時間、(2)3時間、
6年生で8時間

という配分が考えられる。

(「程度」とあるのは、保健領域の「けがの防止」と運動の実践など運動領域と保健領域の指導を関連づけて指導するよに配慮する必要があるため。決して、下回っても良いということではない。よって、この時間を下回らないこと。)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
低学年では、保健学習を特別には行わないが、 低学年では、運動と健康がかかわっていること 具体的な考えがもてるよう各領域で指導する。 「体は、活発に運動したり、長く運動したりすると汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなるね」 「力一杯動く運動は、体を丈夫にし健康にいい」 など		(3・4年生で8時間) 【 G 保健】 (5・6年生で16時間)			
		毎日の生活と健康 ア 健康な生活とわたし イ 1日の生活の仕方 ウ 身のまわりの環境	育ちゆく体とわたし ア 体の発育・発達 イ 思春期の体の変化 ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活	心の健康 ア 心の発達 イ 心と体の相互の影響 ウ 不安や悩みへの対処 けがの防止 ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となつて起こるけがの防止 イ けがの手当	病気の子防 ア 病気の起こり方 イ 病原体がもとになつて起こる病気の予防 ウ 生活行動がもとになつて起こる病気の予防 エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 オ 地域の様々な保健活動の取組
			この内容については、個人差に気づかせ、それを肯定的に受け止めることが大切でことに触れる。 発育・発達に関する内容は、「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」に配慮する。(中学校でも同様)		イにはエイズの取扱い記述無し、今回の改訂で小では「身近な生活における基礎的な内容を重視」よってエイズは小にとつて身近とは言えず記述されていない。(教科書では取り上げているものもあるが...) イの「適宜取り上げ」とは、全て取り上げるということではない。 エではシンナーなど有機溶剤を中心に取り扱い(覚せい剤は触れる)
		「とわたし」という内容は、単なる知識としてではなく、自分のこととして受け止めてほしいという意図がある。			
		知識を習得する活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行う。 思考力・判断力等を育成していくこと、言語活動の充実にもつながる。 (例)・日常生活の体験や事例を用いた話し合い ・ブレインストーミング ・実習、実験			
		保健領域については、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。 (内容により、継続的・集中的に計画をする。)			

3年生アの「健康な生活とわたし」、5年生(2)のアのなかの「身の回りの生活の危険が原因となつておこるけが」、6年生のオの「地域の様々な保健活動の取組」に関する内容が、新たに加えられた。

<参考> 体力・運動能力テスト(スポーツテスト)の教育課程上の位置づけと留意事項

全国体力・運動能力・生活習慣等調査実施要項より

教育課程上の位置付け
教育課程上の位置付けについては、教育委員会及び学校の判断により、以下のとおり取り扱うことが可能であること。 ア 実技調査については、特別活動(学校行事の健康安全・体育的行事)の取り扱いに加え、体育、保健体育の授業時数の一部として取り扱うことが可能であること。 イ 児童生徒質問紙調査については、特別活動(「学校行事の健康安全・体育的行事」または「学級活動」)の一部として取り扱うことが可能であること。
体育、保健体育の授業時数の一部として取り扱う場合の留意事項
ア 実技調査に係る授業時数を設定するにあたっては、特別活動を含めて計画するなど、学習指導要領に示された体育、保健体育の内容の学習に支障を来さないよう適切な授業時数とすること。 イ 本調査は、体育授業の指導の改善が図られることなどを目的としていることから、本調査の測定結果のみを向上させることを目指した体育、保健体育の授業が展開されないようにすること。 ウ 本調査の測定を「体づくり運動」などに位置付けて行う場合は、学習指導要領に示す指導内容に「加えて」実施すること。