

授業で実施可能と考えられる領域と内容(令和2年10月9日時点) ※赤字で下線を引いたもの。

※学校の実態に応じて、換気、身体的距離の確保や手洗いなどの適切な感染症対策を行った上で実施を検討してください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内 容	【体つくりの運動遊び】		【体つくり運動】			
	<b>体ほぐしの運動遊び</b> <u>○伸び伸びとした動作で新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープといった操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行う</u> <u>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行う</u> <u>○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遊びを行う</u> <u>○伝承遊びや集団による運動遊びを行う</u>		<b>体ほぐしの運動</b> <u>○伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった用具などを用いた運動を行う</u> <u>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</u> <u>○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</u> <u>○伝承遊びや集団による運動を行う</u>		<b>体ほぐしの運動</b> <u>○伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、ボール、なわ、体操棒、フープなどの用具を用いた運動を行ったりする</u> <u>○リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行う</u> <u>○ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付き合いながら体を前後左右に揺らすなどの運動を行う</u> <u>○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</u> <u>○グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行う</u> <u>○伝承遊びや集団による運動を行う</u>	
	<b>多様な動きをつくる運動遊び</b> 体のバランスをとる運動遊び <u>○回るなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○座る、立つなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び</u> 体を移動する運動遊び <u>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○一定の速さでのかけ足</u> 用具を操作する運動遊び <u>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び</u> <u>○用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び</u>		<b>多様な動きをつくる運動</b> 体のバランスをとる運動 <u>○回るなどの動きで構成される運動</u> <u>○寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動</u> <u>○座る、立つなどの動きで構成される運動</u> <u>○渡るなどの動きで構成される運動</u> <u>○体のバランスを保つ動きで構成される運動</u> 体を移動する運動 <u>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動</u> <u>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動</u> <u>○登る、下りるなどの動きで構成される運動</u> <u>○一定の速さでのかけ足</u> 用具を操作する運動 <u>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの動きで構成される運動</u> <u>○用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</u> <u>○用具を投げる、捕る、振るなどの動きで構成される運動</u> <u>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</u> <u>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</u> 力試しの運動 <u>○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動</u> <u>○人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動</u> <u>○物にぶら下がるなどの動きで構成される運動</u>		<b>体の動きを高める運動</b> 体の柔らかさを高めるための運動 (*小学校で重点化) <u>○徒手での運動</u> ・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等※一部省略 <u>○用具などを用いた運動</u> ・ゴムひもを張りめぐらせてつくった空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜ける等 ※一部省略 巧みな動きを高めるための運動 (*小学校で重点化) <u>○人や物の動き、場の状況に対応した運動</u> ・馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。 ・マーカーをタッチしながら、素早く往復走をすること。等 ※一部省略 <u>○用具などを用いた運動</u> ・短なわや長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボール操作したりする。 ・投げ上げたボールを姿勢や位置を変えて捕球すること。等 ※一部省略 <b>力強い動きを高めるための運動</b> <u>○人や物の重さなどを用いた運動</u> ・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする ・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする。等※一部省略 <b>動きを持続する能力を高めるための運動</b> <u>○時間やコースを決めて行う全身運動</u> ・短なわ、長なわを用いての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続ける ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする等※一部省略	
	【器械・器具を使つての運動遊び】		【器械運動】			
	<b>固定施設を使った運動遊び</b> <u>○ジャングルジム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</u>					
	<b>マットを使った運動遊び</b> <u>○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</u> <u>○背支持倒立(首倒立)、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジなど</u>		<b>マット運動</b> (回転系) <u>○前転(発展技:開脚前転) ○易しい場での開脚前転</u> <u>○後転 ○開脚後転(発展技:伸膝後転)</u> <u>○補助倒立ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ)</u> <u>○側方倒立回転(発展技:ロンダート)</u> <u>○首はね起き(発展技:頭はね起き)</u> (巧技系) <u>○壁倒立(発展技:補助倒立) ○頭倒立</u>		<b>マット運動</b> (回転系) <u>○開脚前転(更なる発展技:易しい場での伸膝前転)</u> <u>○補助倒立前転(更なる発展技:倒立前転、跳び前転)</u> <u>○伸膝後転(更なる発展技:後転倒立)</u> <u>○倒立ブリッジ(更なる発展技:前方倒立回転、前方倒立回転跳び)</u> <u>○ロンダート ○頭はね起き</u> (巧技系) <u>○補助倒立(更なる発展技:倒立)</u> <u>○上に示した技や既にできる技を選び、組み合わせる</u>	
	<b>鉄棒を使った運動遊び</b> <u>○ふとん干しやこうもり、さる、ぶたの丸焼き</u> <u>○ツバメ</u> <u>○跳び上がりや跳び下り</u> <u>○易しい回転</u>		<b>鉄棒運動</b> (前方支持回転技群) <u>○前回り下り(発展技:前方支持回転)</u> <u>○かかえ込み前回り(発展技:前方支持回転)</u> <u>○転向前下り(発展技:片足踏み越し下り)</u> <u>○膝掛け振り上がり(発展技:膝掛け上がり)</u> <u>○前方片膝掛け回転(発展技:前方もも掛け回転)</u> (後方支持回転技群) <u>○補助逆上がり(発展技:逆上がり)</u> <u>○かかえ込み後ろ回り(発展技:後方支持回転)</u> <u>○後方片膝掛け回転(発展技:後方もも掛け回転)</u> <u>○両膝掛け倒立下り(発展技:両膝掛け振動下り)</u>		<b>鉄棒運動</b> (前方支持回転技群) <u>○前方支持回転(更なる発展技:前方伸膝支持回転)</u> <u>○片足踏み越し下り(更なる発展技:横とび越し下り)</u> <u>○膝掛け上がり(更なる発展技:もも掛け上がり)</u> <u>○前方もも掛け回転</u> (後方支持回転技群) <u>○逆上がり</u> <u>○後方支持回転(更なる発展技:後方伸膝支持回転)</u> <u>○後方もも掛け回転</u> <u>○両膝掛け振動下り</u> <u>○中学年までの基本的な技や上に示した技を選び、組み合わせる</u>	
	<b>跳び箱を使った運動遊び</b> <u>○踏み越し跳び</u> <u>○支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り</u> <u>○馬跳び、タイヤ跳び</u>		<b>跳び箱運動</b> (基本的な切り返し跳び) <u>○開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び)</u> (基本的な回転跳び) <u>○台上前転(発展技:伸膝台上前転)</u> <u>○首はね跳び(発展技:頭はね跳び)</u>		<b>跳び箱運動</b> (切り返し跳び) <u>○かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び)</u> (回転跳び) <u>○伸膝台上前転</u> <u>○頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び)</u>	

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	【走・跳の運動遊び】		【走・跳の運動】		【陸上運動】	
	<b>走の運動遊び</b> ○30～40m程度のかけっこ ○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いたリレー遊び		<b>かけっこ・リレー</b> ○30～50m程度のかけっこ ○周回リレー（一人が走る距離30～50m程度） <b>小型ハードル走</b> ○いろいろなリズムでの小型ハードル走 ○30～40m程度の小型ハードル走		<b>短距離走・リレー</b> ○40～60m程度の短距離走 ○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離は40～60m程度） <b>ハードル走</b> ○40～50m程度のハードル走（インターバルを3歩または5歩で走ること）	
	<b>跳の運動遊び</b> ○幅跳び遊び ○ケンパー跳び遊び ○ゴム跳び遊び ＊実態に応じて投の運動遊びを加えて指導することができる		<b>幅跳び</b> ○短い助走からの幅跳び（5～7歩程度） <b>高跳び</b> ○短い助走からの高跳び（3～5歩程度） ＊実態に応じて投の運動を加えて指導することができる		<b>走り幅跳び</b> ○リズムカルな助走からの走り幅跳び（7～9歩程度） <b>走り高跳び</b> ○リズムカルな助走からの走り高跳び（5～7歩程度） ＊実態に応じて投の運動を加えて指導することができる	
	【水遊び】		【水泳運動】			
	<b>水の中を移動する運動遊び</b> ○水につかっただけの水かけっこ、まねっこ遊び ○水につかっただけの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び		<b>浮いて進む運動</b> ○はたき、○知恵の水遊び		<b>クロール</b> ○25～50m程度を目安にしたクロール	
	<b>もぐる・浮く運動遊び</b> ○水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもの ○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど浮く遊び ○パブリックやポビング		水泳授業の実施については、(事務連絡)「今年度における学校の水泳授業の取扱いについて」スポーツ庁政策課学校体育室(令和2年5月22日付)を参照する。			
			○だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈み		○ゆつたりとした平泳ぎ	
			<b>安全確保につながる運動</b> ○10～20秒程度を目安にした背浮き ○3～5回程度を目安にした浮き沈み			
			【ゲーム】		【ボール運動】	
	<b>ボールゲーム</b> ○的当てゲーム ○シュートゲーム ○相手コートにボールを投げ入れるゲーム ○攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム		<b>ゴール型ゲーム</b> ＊味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱 ○ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム (味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム) ○タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム (陣地を取り合うゲーム)		<b>ゴール型</b> ○バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム ○タグラグビーやフラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム	
			<b>ネット型ゲーム</b> ○ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム ○プレルボールを基にした易しいゲーム ○バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム ○天大中小など、子供の遊びを基にした易しいゲーム		<b>ネット型</b> ○ソフトバレーボールやプレルボールを基にした簡易化されたゲーム ○バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム	
	<b>鬼遊び</b> ○一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼 ○宝取り鬼、ボール運び鬼		<b>ベースボール型ゲーム</b> ○攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム ○手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム		<b>ベースボール型</b> ＊実態に応じて取り扱わないことができる ○ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム ○ティールボールを基にした簡易化されたゲーム	
	【表現リズム遊び】		【表現運動】			
	<b>表現遊び</b> (題材と動きの例示) ○鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など、特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 ○飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材		<b>表現</b> (題材と動きの例) ○「具体的な生活からの題材」－「○○づくり」(料理、粘土造形など)、「1日の生活」(洗濯物、掃除、スポーツなど)など、身近な生活の中から特徴が捉えやすく多様な感じの動きを含む教材 ○「空想の世界からの題材」－「○○探検」(ジャングル、宇宙、海底など)などの未知の想像が広がる題材や、忍者や戦いなどの二人組で対立する動きを含む題材		<b>表現</b> (題材と動きの例) ○「激しい感じの題材」：生活や自然などから「激しく○○する」や「急に○○する」などの変化や起伏のある動きを含む題材 ○「群(集団)が生きる題材」：生活や社会、自然などから「祭り」、「スポーツの攻防」、「出口を探せ！」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材 ○「多様な題材」：「わたしたちの地球」、「ニュース○○」、「〇月×日、私のダイアリー」など、社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材	
	<b>リズム遊び</b> (リズムと動きの例示) ○弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲 ＊実態に応じて簡単なフォークダンスを加えて指導することができる。 (踊りの例示) ○ジェンカ、キンダーポルカ、タタロチカなど、軽快なリズムと易しいステップの繰り返して構成される簡単なフォークダンス		<b>リズムダンス</b> (リズムと動きの例) ○軽快なテンポやビートの強いロックのリズム ○陽気で小刻みなビートのサンバのリズム ＊実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる		<b>フォークダンス(日本の民謡を含む)</b> ○日本の民謡 ○外国のフォークダンス ＊実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる	
	【保健】					
	健康な生活		体の発育・発達		心の健康	けがの防止 病気の予防

内容