

保健体育科 1～6段階 (保健は4段階～)

保健・体育科の目標（上段は学習指導要領からの目標，下段は本校での指導の形態ごとの目標）

小学部	適切な運動の経験を通して，健康の保持増進と体力の向上を図り，楽しく明るい生活を営む態度を育てる。
	適切な運動の経験を通して，健康の保持増進と体力の向上を図り，楽しく明るい生活を営む態度を身に付ける。
中学部	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して，健康の保持増進と体力の向上を図るとともに，明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して，健康の保持増進と体力の向上を図るとともに，明るく豊かな生活を営む態度を身に付ける。
高等部	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して，心身の調和的発達を図り，明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。
	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して，心身の調和的発達を図り，明るく豊かな生活を営む態度と習慣を身に付ける。

内容の構成（観点の構成）

小学部相当	1段階	基本的な運動	運動遊び	きまり	/	6 9	
	2段階		いろいろな運動	きまり・安全		きまり	6 9
	3段階						6 9
中学部相当	4段階	いろいろな運動	きまり	保健	/	7 1	
高等部相当	5段階					7 1	
	6段階					7 3	

体育 1. 2. 3段階

観点		基本的な運動
段階	内容	指導内容
1 段階	教師と一緒に楽しく手足を動かしたり、歩く、走るなどの基本的な運動をしたりする。	・教師と手をつないだり並んで走ったりして一緒に歩いたり、走ったりする。
		・階段の上り下りをしたり、小山、固定遊具、プレイルームで遊んだり、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。
		・手足を十分に伸ばす、曲げる、脚を前後左右に開く、腕を振る、回すなどの簡単な手や脚の運動をする。
2 段階	歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動に慣れる。	・一人で歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動を含む活動を通して徐々に運動に慣れる。
		・大また小またなどの歩き方をしたり、直線上を歩いたり、1列に並んで歩いたりする。
		・同じ調子で駆け足をしたり、緩やかなカーブを走ったり、折り返しリレーをしたりする。
3 段階	歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動を姿勢や動きを変えるなどしていろいろな方法で行う。	・後ろ歩き、横歩きなどいろいろな歩き方をしたり、リズムに合わせて行進したりする。
		・やや長い距離をゆっくり走ったり、全力で短い距離を走ったり、ジグザグ、S字のコース、リレーなどで走ることを楽しむ。
		・片足跳びをしたり、体の前後屈、側屈、動きを途中で止める、速めるなどのいろいろな動きをまねて体を動かしたりする。

観点 段階	いろいろな運動(1段階は運動遊び)		きまり・安全(1段階はきまり)	
	内容	指導内容	内容	指導内容
1 段階	いろいろな器械・器具・用具を使った遊び、表現遊び、水遊びなどを楽しく行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・トランポリンの上で揺れを楽しむ、低い跳び箱に乗り降りする、またがる、遊具にぶら下がる、よじ登る、飛び下りるなどして楽しく遊ぶ。 ・マットの上でごろごろ転がったり、低い平均台の上を手を引かれて歩いたりする。ボールを転がしたり投げたり、また的当てなどをしたりする。 ・音楽が流れている場所で体を動かす、はねる、跳ぶ。 ・プールの周りでじょうろを使って遊ぶ。ひざよりも浅いプールの中で、教師と一緒にいろいろな遊具を浮かべたり沈めたり、水をすくったりかけたりする。 	簡単な合図や指示に従って、楽しく運動する。	<ul style="list-style-type: none"> ・笛・太鼓などの楽器や児童が理解できる簡単な言葉掛けにより、楽しんで遊びながら走ったり、跳んだり、転がったりなどの運動をする。
2 段階	いろいろな器械・器具・用具を使った運動、表現運動、水の中での運動などに親しむ。	<ul style="list-style-type: none"> ・固定遊具、トランポリン、ジャンピングボード、低い平均台などを使った運動をする。低鉄棒を使ってぶら下がったり、跳び箱を使ってまたぎ乗りやまたぎ下りをしたり、マットで横転や前転をしたりする。 ・ボールをついたり、けったりして遊ぶ。近い距離で投げたり受けたり、ボール送りゲームをする。 ・動物などのまねをして遊んだり、簡単なリズム遊びをしたり、音楽に合わせて歩いたり跳んだりする。 ・ひざくらいまでの水中を歩いたり走ったりして遊び、顔や頭を水の中に入れていろいろな遊びをする。 	簡単なきまりを守り、友達とともに安全に運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に運動する上で必要な簡単な約束が分かり、その約束を踏まえながら、友達と一緒に、けがをしないよう注意して活動する。 ・教師の援助を受けながら一列に並んで歩く、合図に従って集合する、自分の位置に並ぶなどができる。
3 段階	いろいろな器械・器具・用具を使った運動、表現運動、水の中での運動などをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びや縄跳び遊びをしたり、鉄棒にぶら下がって体を前後に振ったり、低鉄棒で前回り下りしたり、跳び箱を使って跳び上がり跳び下りをしたりする。 ・マットで連続横転や連続前転をしたり、平均台の上を歩く。 ・ボールをけりながら走ったり、ドリブルしたり、円形ドッジボールをしたりする。 ・音楽に合わせて自由な表現や、簡単な振り付けをしたダンスをする。 ・プールの中で基石拾いや輪くぐりをして水に慣れる。水の中で目を開く、鼻から息を吐く、沈み方、浮き方に慣れ、補助具などにつかまってバタ足をする。 	いろいろなきまりを守り、友達と協力して安全に運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・事故を防ぐための約束のほか、簡単なゲームのルールや用具等の準備、後片付けにかかわるきまりを守る。 ・友達と協力して事故のないよう約束やきまりを守って活動する。 ・集合・整列をしたり、適切な間隔で1列から2列で整列したり、自発的に用具等の準備や後片付けをしたりする。

観点 段階	内容	いろいろな運動 指導内容
4 段階	<p>体づくり運動, 簡単なスポーツ, ダンスなどの運動をする。</p>	<p>・「体ほぐしの運動」でいろいろな手軽な運動やリズムカルな運動を行い, 体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって, 自分や友達の体の状態に気付き, 体の調子を整えたり, 友達とかかわったりする。</p> <p>・「体力を高める運動」で腕の屈伸, 腕の前・上下・左右の突きや内外回旋, ひざの屈伸, 脚の前振りや開閉跳び・脚の前後左右への開脚, 体の前後屈・側屈・ねん転・回旋, 短縄跳びや長縄跳びなどして, 体の柔らかさや巧みな動きを高めたり, 力強い動きや動きを持続するための能力を高める。</p> <p>・ラジオ体操など身に付けて将来の職場適応や余暇利用として役立つようにする。</p> <p>・陸上運動では, 全力疾走したり, 速度や方向を変えて歩いたり走ったり, 長い距離を走ったりする。物を持ったり, かついだりして走ったり, 障害物を跳び越えたり, 約束を守ってリレーのバトンパスをしたりする。</p> <p>・水泳では, 水の中で伏し浮きやけ伸びをしたり, 補助具を使って顔を水につけてバタ足をしたりする。</p> <p>・球技では, 簡易ルールで, フットベースボール, ティーボール, サッカー, バスケットボール, バドミントン, 卓球などをする。</p> <p>・器械運動では, 低鉄棒で足抜き回りをしたり, 高鉄棒にぶら下がって体を前後に振って跳んだりする。跳び箱では, 腕立て跳び越しをしたり, マットで前転後転や開脚前転後転をしたり, 平均台で方向転換をしたりする。</p> <p>・ダンスでは, 音楽に合わせて, 自由に身体表現する能力や態度を身に付ける。</p>
5 段階	<p>体づくり運動, いろいろなスポーツ, ダンスなどの運動をする。</p>	<p>・「体ほぐしの運動」でいろいろな手軽な運動やリズムカルな運動を行い, 体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって, 自分や友達の体の状態に気付き, 体の調子を整えたり, 仲間と交流したりする。</p> <p>・「体力を高める運動」では, 身体各部位の屈伸, ねん転, 回旋など, 歩, 走, 跳, 投, 捕などの全身運動を通して特に筋力の増加や持久力を養成する。</p> <p>・将来の職場での生活や余暇利用に向けて, ラジオ体操を身に付けておく。</p> <p>・器械運動では, 低鉄棒でひざかけ振り上がり, 逆上がりなど, 跳び箱で開脚跳び, 台上前転など, 平均台の上で方向変換や後ろ歩き, 片足立ちなどをする。</p> <p>・陸上競技では, 短距離走, 持久走, 幅跳び, リレーのバトンパスをする。</p> <p>・水泳では, 水の中で呼吸の仕方を覚え, ばた足やクロールなどで泳ぐ。</p> <p>・球技では, 基本的なルールや初歩的な運動技能を段階的に指導しながら, フットベースボール, ソフトボール, サッカー, バスケットボール, ユニバーサルホッケーなどをする。さらに, ボッチャやフライングディスクなど, 将来の余暇活動に結び付く種目に楽しく参加する。</p> <p>・武道では, 相撲等をする。</p>

観点 段階	きまり		保健	
	内容	指導内容	内容	指導内容
4 段階	きまりや簡単なルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールの数を少なくしたり、簡易にしたりすることで、興味・関心、意欲をもって、様々な種類のスポーツに取り組む。 ・スポーツの実施に当たっては、友達と協力することが大切であり、それが安全につながることを理解して運動できるようにする。 	自分の発育・発達に関心を持ち、健康、安全に関する初歩的な事柄を理解したりする。	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定の結果や性徴を通して体の発育に関心を持ち、身体各部の働きを知ったり、運動やゲームの後で汗をふいたり、うがいをしたりなど病気の予防や健康な生活に必要な習慣や態度を身に付け ・進んで身体及び周辺の清潔に気をつけたり、寒暖に応じて着衣を調節したりする。 ・体調を考えて適度な運動をしたり、施設や用具の安全な使い方を知り、けがのないように気をつけて行動したりす ・栄養が偏らないようにバランスの取れた食事をし、食べ過ぎないようにして健康的な生活を送る。 ・必要に応じてけがや病気の際には消毒薬や体温計を適切に使ったり、薬を指示に応じて服用したりできる。 ・身体的成熟や心理的な発達に合わせて、女子は初潮や月経の処置や、男子は精通への対応などの仕方を理解する。
5 段階	きまりやいろいろなスポーツのルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を行う際の環境整備、器械や器具、施設の正しい扱い方を理解する。 ・運動の方法を理解し、技能を身に付ける。 	心身の発育・発達に関心を持ち、生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の形態的な発育や性徴に関心を持ち、自分の身体の状態を考える。 ・けがの防止と病気の予防、健康な生活に必要な汗の処理、急速など運動後の健康管理についての習慣や態度を身に付ける。 ・身体や周辺の清潔を常に保つことや、安全に注意して運動をすることの必要性を理解したり、簡単な応急手当の仕方を知り、実際の生活に生かしたりする。

保健体育 6段階

観点	いろいろな運動	
段階	内容	指導内容
6 段 階	体づくり運動, いろいろなスポーツ, ダンスなどの運動を通して, 体力や技能を高める。	・「体力を高める運動」では, 身体各部位の屈伸, ねん転, 回旋, 腕立て伏臥, 腕屈伸などや, 体操を曲に合わせて正しく行う。
		・器械運動では, 高鉄棒で振り跳び, 跳び箱で閉脚跳び, マットで連続前転, 連続後転, 開脚前転, 開脚後転などをする。
		・陸上競技では, 短距離走や長距離走, 走り幅跳び, 走り高跳び, 障害走などをする。
		・水泳では, クロール, 背泳ぎ, 横泳ぎや長い距離を泳ぐ。
		・球技では, ルールを工夫し, ゲームを楽しめるようにしながら, バスケットボール, ハンドボール, バレーボール, 卓球, バドミントンなどをする。さらに, ボッチャやフライングディスクなど, 将来の余暇活動に結び付く種目に取り組む。
		・ダンスでは, 動きを創作し, 自由に伸び伸びと踊ったり, 鑑賞したりする。
		・武道では, 柔道や剣道, 相撲などをする。

観点 段階	きまり		保健	
	内容	指導内容	内容	指導内容
6 段階	きまりやいろいろなスポーツのルールなどを守り、友達と協力し、進んで安全に運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・正規のルールを覚え、ルールを守って運動する。 ・運動に必要な用具を自主的に準備、片付けをする。 ・チームゲームでは、役割を決め、作戦を立ててゲームを進める。 	心身の発育・発達に応じた適切な行動や生活に必要な健康・安全に関する事柄の理解を深める。	<ul style="list-style-type: none"> ・心も身体と同様に発達することや、密接な関係があることを理解して、適切な行動を身に付ける。 ・身体の発育や健康に関心を持ち、身体各部の働きや、主な病気の種類とその予防方法について理解する。 ・心の発達などに伴う不安や悩みへの適切な対応の方法を知って活用する。 ・必要に応じて休養をとったり、進んで診療を受けたりする。 ・予防注射や健康診断を申請したりすることなど、自分から積極的に健康で安全な生活を送る。 ・身体的成熟や心理的発達に合わせて、異性との交際の在り方、身だしなみや服装、態度などを身に付ける。