

# 体づくり運動系(体ほぐしの運動)

小学校	第1学年及び第2学年	<input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行うこと。 <input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。
	第3学年及び第4学年	<input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動を行うこと。
	第5学年及び第6学年	<input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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こと。 <input type="checkbox"/> 伝承遊びや集団による運動を行うこと。
中学校	第1学年及び第2学年	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。
	第3学年及び高校入学年次	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<input type="checkbox"/> のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 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を通して、気付いたり関わり合ったりすること。

# 体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>体のバランスをとる運動遊び</b></p> <p><b>回るなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりすること。</li> <li>□ 立った姿勢からリズムよく跳びながら、右回り・左回りに1/2回転、3/4回転、1回転などをする。</li> </ul> <p><b>寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きること。</li> </ul> <p><b>座る、立つなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 友達と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。</li> </ul> <p><b>体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 片足でバランスを保ちながら静止すること。</li> <li>□ しゃがんだ姿勢で互いに手を合わせ、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりすること。</li> </ul>
	第3学年及び 第4学年	<p><b>体のバランスをとる運動</b></p> <p><b>回るなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 片足を軸にして、回りながら移動すること。</li> <li>□ 両足でジャンプして1/2回転、3/4回転、1回転やそれ以上の回転をすること。</li> </ul> <p><b>寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 友達と手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。</li> </ul> <p><b>座る、立つなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら、片足で立ったり座ったりすること。</li> </ul> <p><b>渡るなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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。</li> </ul> <p><b>体のバランスを保つ動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、バランスを崩されないようにしたりすること。</li> <li>□ グループで円陣になり、バランスを崩し合うゲームを行い、友達のバランスを崩しながら両足で踏ん張ってバランスを保持すること。</li> </ul> <p><b>基本的な動きを組み合わせる運動</b></p> <p><b>バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 物を持ったりかいたりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 短なわで跳びながら、歩いたり走ったりすること。</li> <li>□ フープを回しながら歩いたり走ったり、フープを転がし、転がるフープの中をくぐり抜けたり、跳び越したりすること。</li> <li>□ ボールを投げ上げ、その場で回ったり移動したりして、投げ上げたボールを落とさないように捕ること。</li> <li>□ ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 回旋する長なわを跳びながら、ボールを捕ったり投げたり、ついたりすること。</li> </ul>

## 体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>体を移動する運動遊び</b>  <b>這う, 歩く, 走るなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 大きな円を右回りや左回りに這ったり, 歩いたり, 走ったりすること。</li> <li>□ 横や後ろ, 斜めに走ったり, 曲線やジグザグ, クランクなどの形態の異なる走路や細かい走路を走ったりすること。</li> </ul> <p><b>跳ぶ, はねるなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 両足や片足でいろいろな跳び方で跳んだり, 空中で向きを変えて足から着地したりすること。</li> <li>□ 両足または片足で, リズムや方向, 高さを変えてはねること。</li> </ul> <p><b>一定の速さでのかけ足</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 無理のない速さでかけ足を2~3分程度続けること。</li> </ul>
	第3学年及び 第4学年	<p><b>体を移動する運動</b>  <b>這う, 歩く, 走るなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 物や用具の間を速さ, 方向を変えて這ったり, 歩いたり, 走ったりすること。</li> </ul> <p><b>跳ぶ, はねるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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。</li> <li>□ 速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねること。</li> <li>□ 踏切り方や着地の仕方を変えて, いろいろな跳び方すること。</li> </ul> <p><b>登る, 下りるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ジャングルジムや肋木, 登り棒などに登ったり, 下りたりすること。</li> </ul> <p><b>一定の速さでのかけ足</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 無理のない速さでかけ足を3~4分程度続けること。</li> </ul>
		<p><b>基本的な動きを組み合わせる運動</b>  <b>バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 物を持ったりかっただりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。</li> <li>□ フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をぐり抜けたり, 跳び越したりすること。</li> <li>□ ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。</li> <li>□ ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。</li> </ul>

# 体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p><b>用具を操作する運動遊び</b>  <b>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</b>  <input type="checkbox"/> 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, 回したり, 下ろしたりすること。  <input type="checkbox"/> フープを手首や腰を軸にして回したり, 倒れないように転がしたりすること。  <input type="checkbox"/> ペアで向かい合ったり, 的を決めたりして, ボールやフープを真っ直ぐ転がすこと。</p> <p><b>用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び</b>  <input type="checkbox"/> 長なわでの大波・小波をしたり, 回っているなわをくぐり抜けたりすること。</p> <p><b>用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び</b>  <input type="checkbox"/> 友達と背中などでボールをはさんで, いろいろな方向に運ぶこと。</p> <p><b>用具を投げる, 捕るなどの動きで構成される運動遊び</b>  <input type="checkbox"/> ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり, 捕ったりすること。</p> <p><b>用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び</b>  <input type="checkbox"/> 短なわを揺らしたり, 回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをすること。</p> <p><b>用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び</b>  <input type="checkbox"/> 足場の低い易しい竹馬などに乗り, 歩くこと。</p>
<p>小学校</p>	<p>第3学年及び 第4学年</p>	<p><b>用具を操作する運動</b>  <b>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</b>  <input type="checkbox"/> 大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具を片手でつかんで持ち上げたり, 回したり, 降ろしたりすること。</p> <p><b>用具を転がす, くぐる, 運ぶなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> ボールをねらったところに真っ直ぐ転がすこと。  <input type="checkbox"/> フープを安定して転がし, 回転しているフープの中をくぐり抜けたり, 片足を入れてステップを踏んだりすること。  <input type="checkbox"/> ボールを両膝や両足首に挟んだり, 友達と体で挟んだりして, 落とさないように運ぶこと。</p> <p><b>用具を投げる, 捕る, 振るなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 相手に向かってボールや輪を投げたり, 投げられたボールや輪を手や足で捕ったりすること。  <input type="checkbox"/> 紙で作った棒やタオルなど, 操作しやすい用具を振ったり, 投げたりすること。</p> <p><b>用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 短なわでの前や後ろの連続片足跳びや交差跳びなどをすること。  <input type="checkbox"/> 長なわでの連続回旋跳びをすること。</p> <p><b>用具に乗るなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 補助を受けながら竹馬や一輪車に乗ること。  <input type="checkbox"/> 座ったり弾んだりできる大きなボールに乗って, 軽く弾んだり転がったりすること。</p> <p><b>基本的な動きを組み合わせる運動</b>  <b>バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 物を持ったりかっぴたりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</p> <p><b>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。  <input type="checkbox"/> フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をくぐり抜けたり, 跳び越したりすること。  <input type="checkbox"/> ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。  <input type="checkbox"/> ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</p> <p><b>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</b>  <input type="checkbox"/> 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。</p>

## 体づくり運動系(多様な動きをつくる運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>力試しの運動遊び</b></p> <p><b>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遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> すもう遊びで相手を押し出したり, 引き合い遊びで引き動かしたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> なわを引いたり, 緩めたりしながら力の出し入れを調整し, 力比べをすること。</li> </ul> <p><b>人を運ぶ, 支えるなどの動きで構成される運動遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 友達をいろいろな方向に引きずったり, おんぶをしたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 腕立て伏臥の姿勢から自己の体を支え, 手や足を支点として回ること。</li> </ul>
	第3学年及び 第4学年	<p><b>力試しの運動</b></p> <p><b>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</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 押し合いずもうで, 重心を低くして相手を押したり, 相手から押されないように踏ん張ったりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 重心を低くして相手を引っ張ること。</li> <li><input type="checkbox"/> 人数を変えて綱引きをすること。</li> </ul> <p><b>人を運ぶ, 支えるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 友達をおんぶし, 力の入れ方を加減しながら安定して運ぶこと。</li> <li><input type="checkbox"/> 手押し車などにより, 両腕で体重を支えながら移動したり, 相手の様子を見ながら支えたりすること。</li> </ul> <p><b>物にぶら下がるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 登り棒や肋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ったり, ぶら下がりながら友達とじゃんけんをしたりすること。</li> </ul> <p><b>基本的な動きを組み合わせる運動</b></p> <p><b>バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 物を持ったりかついたりして, バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 短なわで跳びながら, 歩いたり走ったりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> フープを回しながら歩いたり走ったり, フープを転がし, 転がるフープの中をくぐり抜けたり, 跳び越したりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールを投げ上げ, その場で回ったり移動したりして, 投げ上げたボールを落とさないように捕ること。</li> <li><input type="checkbox"/> ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえること。</li> </ul> <p><b>用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 回旋する長なわを跳びながら, ボールを捕ったり投げたり, ついたりすること。</li> </ul>

# 体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<p><b>体の柔らかさを高めるための運動</b>  <b>徒手での運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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。</li> <li>□ 全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること。</li> <li>□ 向かい合って手をつなぎ、手を離さないで背中合わせになったり、足裏を合わせて座り、交互に引っ張り合って上体を前屈したり、背中を押してもらい前屈をしたりすること。</li> </ul> <p><b>用具などを用いた運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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こと。</li> <li>□ 長座の姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がすこと。</li> <li>□ 短なわを短く折り曲げて両手で持ち、足の下・背中・頭上・腹部を通過させること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び第2学年	<p><b>体の柔らかさを高めるための運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 大きくリズム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。</li> <li>□ 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約10秒間維持すること。</li> </ul> <p><b>それらを組み合わせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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。</li> <li>□ 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、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせて行うこと。</li> </ul>
	第3学年及び高校入学年次	<p><b>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul> <p><b>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<p><b>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> <li>□ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> </ul>

# 体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<p><b>巧みな動きを高めるための運動</b>  <b>人や物の動き、場の状況に対応した運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりすること。</li> <li>□ 長座の姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに応じ、開脚・閉脚を繰り返しながら跳ぶこと。</li> <li>□ グループで一列に並んだり、円陣や二列縦隊で手をつないだりして、呼吸を合わせて一斉に前後左右に跳んだり、音楽に合わせてリズムを変えながら跳んだりすること。</li> <li>□ 用具などを等間隔に並べた走路や、ゴムひもなどでつくった「くもの巣」、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路などをリズムカルに走ったり跳んだりすること。</li> <li>□ マーカーをタッチしながら、素早く往復走をすること。</li> </ul> <p><b>用具などを用いた運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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を操作したりすること。</li> <li>□ 投げ上げたボールを姿勢や位置を変えて捕球すること。</li> <li>□ 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。</li> <li>□ フープを転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けたり、跳び越したりすること。</li> <li>□ 跳び箱、平均台、輪などの器具やゴムひもなどの用具を用いて設定した変化のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動すること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び第2学年	<p><b>巧みな動きを高めるための運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。</li> <li>□ 大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。</li> <li>□ 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。</li> <li>□ 床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること。</li> </ul> <p><b>それらを組み合わせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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る行うこと。</li> <li>□ 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、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる行うこと。</li> </ul>
	第3学年及び高校入学年次	<p><b>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul> <p><b>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p><b>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> <li>□ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> </ul>

# 体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<b>力強い動きを高めるための運動 人や物の重さなどを用いた運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすること。</li> <li>□ 二人組, 三人組で互いに持ち上げる, 運ぶなどの運動をすること。</li> <li>□ 押し, 寄りをういてすもうをすること。</li> <li>□ 全身に力を込めて登り棒につかまったり, 肋木や雲梯にぶら下がったりすること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び第2学年	<b>力強い動きを高めるための運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり, 腕や脚を上げたり下ろしたり, 同じ姿勢を維持したりすること。</li> <li>□ 二人組で上体を起こしたり, 脚を上げたり, 背負って移動したりすること。</li> <li>□ 重い物を押ししたり, 引いたり, 投げたり, 受けたり, 振ったり, 回したりすること。</li> </ul>
		<b>それらを組み合わせる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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る行うこと。</li> <li>□ 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, ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる行うこと。</li> </ul>
高等学校	第3学年及び高校入学年次	<b>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動不足の解消や体調維持のために, 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め, 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
		<b>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 調和のとれた体力の向上を図ったり, 選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために, 効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<b>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして, 各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 生活習慣病の予防をねらいとして, 「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして, 体力測定の結果などを参考に, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> <li>□ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして, 体力の構成要素を重点的に高めたり, 特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> </ul>



# 体づくり運動系(体の動きを高める運動)

小学校	第1学年及び第2学年	多様な動きをつくる運動遊び
	第3学年及び第4学年	多様な動きをつくる運動
	第5学年及び第6学年	<b>動きを持続する能力を高めるための運動 時間やコースを決めて行う全身運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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こと。</li> <li>□ 無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。</li> <li>□ 一定のコースに置かれた固定施設, 器械・器具, 変化のある地形などを越えながらかけ足で移動するなどの運動を続けること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び第2学年	<b>動きを持続する能力を高めるための運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 走や縄跳びなどを, 一定の時間や回数, 又は, 自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。</li> <li>□ ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて, エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行うこと。</li> </ul>
		<b>それらを組み合わせる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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る行うこと。</li> <li>□ 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, ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる行うこと。</li> </ul>
高等学校	第3学年及び高校入学年次	<b>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動不足の解消や体調維持のために, 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め, 休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
		<b>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 調和のとれた体力の向上を図ったり, 選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために, 効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<b>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして, 各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 生活習慣病の予防をねらいとして, 「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に, 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。</li> <li>□ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして, 体力測定の結果などを参考に, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> <li>□ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして, 体力の構成要素を重点的に高めたり, 特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。</li> </ul>