

# 陸上運動系(走の運動・かけっこ・短距離走・リレー)

小学校	第1学年及び第2学年	<b>30～40m程度のかげっこ</b> <input type="checkbox"/> 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こと。
		<b>折り返しリレー遊び</b> <input type="checkbox"/> 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こと。
	第3学年及び第4学年	<b>30～50m程度のかげっこ</b> <input type="checkbox"/> いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 <input type="checkbox"/> 真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。
		<b>周回リレー(一人が走る距離30～50m程度)</b> <input type="checkbox"/> 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。 <input type="checkbox"/> コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。
	第5学年及び第6学年	<b>40～60m程度の短距離走</b> <input type="checkbox"/> スタンディングスタートから、素早く走り始めること。 <input type="checkbox"/> 体を軽く前傾させて全力で走ること。
		<b>いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離40～60m程度)</b> <input type="checkbox"/> 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こと。
中学校	第1学年及び第2学年	<b>短距離走</b> <input type="checkbox"/> クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。 <input type="checkbox"/> 自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。
		<b>リレー</b> <input type="checkbox"/> リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせるこ こと。
	第3学年及び高校入学年次	<b>短距離走</b> <input type="checkbox"/> スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。 <input type="checkbox"/> 後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。
		<b>リレー</b> <input type="checkbox"/> リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>短距離走</b> <input type="checkbox"/> 高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ること。 <input type="checkbox"/> 最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ること。
		<b>リレー</b> <input type="checkbox"/> リレーでは、大きな利得距離を得るために、両走者がスピードにのり、十分に腕を伸ばした状態でバトンを渡すこと。

## 陸上運動系(長距離走・小型ハードル走・ハードル走)

小学校	第1学年及び第2学年	<b>低い障害物を用いてのリレー遊び</b> <input type="checkbox"/> いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。
	第3学年及び第4学年	<b>いろいろなリズムでの小型ハードル走</b> <input type="checkbox"/> 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こと。 <b>30～40m程度の小型ハードル走</b> <input type="checkbox"/> 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。
	第5学年及び第6学年	<b>40～50m程度のハードル走</b> <input type="checkbox"/> 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 <input type="checkbox"/> スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。 <input type="checkbox"/> インターバルを3歩または5歩で走ること。
中学校	第1学年及び第2学年	<b>ハードル走</b> <input type="checkbox"/> 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。 <input type="checkbox"/> 抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。 <input type="checkbox"/> インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。
	第3学年及び高校入学年次	<b>ハードル走</b> <input type="checkbox"/> スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 <input type="checkbox"/> 遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。 <input type="checkbox"/> インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<b>ハードル走</b> <input type="checkbox"/> ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚(抜き脚)を素早く前に引き出すこと。 <input type="checkbox"/> インターバルで力強く腕を振って走ること。 <input type="checkbox"/> インターバルでは、3歩のリズムを最後まで維持して走ること。 <input type="checkbox"/> ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと。
		<b>長距離走</b> <input type="checkbox"/> 腕に余分な力を入れなくて、リラックスして走ること。 <input type="checkbox"/> 自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。 <input type="checkbox"/> ペースを一定にして走ること。

### 小学校「体づくり運動」から

小学校	第1学年及び第2学年	<b>一定の速さでのかけ足</b> <input type="checkbox"/> 無理のない速さでかけ足を2～3分程度続けること。
	第3学年及び第4学年	<b>一定の速さでのかけ足</b> <input type="checkbox"/> 無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること。
	第5学年及び第6学年	<b>時間やコースを決めて行う全身運動</b> <input type="checkbox"/> 無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。

## 陸上運動系(跳の運動・幅跳び・走り幅跳び)

小学校	第1学年及び 第2学年	<b>幅跳び遊び</b> <input type="checkbox"/> 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。 <b>ケンパー跳び遊び</b> <input type="checkbox"/> 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ぶこと。
	第3学年及び 第4学年	<b>短い助走からの幅跳び</b> <input type="checkbox"/> 5～7歩程度の助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。
	第5学年及び 第6学年	<b>リズムカルな助走からの走り幅跳び</b> <input type="checkbox"/> 7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。 <input type="checkbox"/> 幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切ること。 <input type="checkbox"/> かがみ跳びから両足で着地すること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<b>走り幅跳び</b> <input type="checkbox"/> 自己に適した距離、又は歩数の助走をすること。 <input type="checkbox"/> 踏切線に足を合わせて踏み切ること。 <input type="checkbox"/> かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。
	第3学年及び 高校入学年次	<b>走り幅跳び</b> <input type="checkbox"/> 踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。 <input type="checkbox"/> かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>走り幅跳び</b> <input type="checkbox"/> 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ること。

## 陸上運動系(跳の運動・高跳び・走り高跳び)

小学校	第1学年及び 第2学年	<b>ゴム跳び遊び</b> <input type="checkbox"/> 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。
	第3学年及び 第4学年	<b>短い助走からの高跳び</b> <input type="checkbox"/> 3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。
	第5学年及び 第6学年	<b>リズムカルな助走からの走り高跳び</b> <input type="checkbox"/> 5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。 <input type="checkbox"/> 上体を起こして力強く踏み切ること。 <input type="checkbox"/> はさみ跳びで、足から着地すること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<b>走り高跳び</b> <input type="checkbox"/> リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。 <input type="checkbox"/> 脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。
	第3学年及び 高校入学年次	<b>走り高跳び</b> <input type="checkbox"/> リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>走り高跳び</b> <input type="checkbox"/> 助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。 <input type="checkbox"/> 背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中でマットに着地すること。

# 陸上運動系(三段跳び・砲丸投げ・やり投げ)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	
中学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年	
高等学校	高校入学年次	<b>三段跳び(高等学校入学年次)</b> <input type="checkbox"/> 空間動作で上体を起こして、腕を振ってバランスをとること。 <input type="checkbox"/> ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶこと。 <input type="checkbox"/> 空間動作からの流れの中で着地すること。
		<b>砲丸投げ(高等学校入学年次)</b> <input type="checkbox"/> 砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すこと。 <input type="checkbox"/> 25～35度程度の角度で砲丸を突き出すこと。
		<b>やり投げ(高等学校入学年次)</b> <input type="checkbox"/> 柔らかくやりを握り、保持すること。 <input type="checkbox"/> やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移ること。 <input type="checkbox"/> 25～35度程度の角度でやりを投げること。
	高校入学年次の 次の年次以降	<b>三段跳び</b> <input type="checkbox"/> 短い助走から、スピードを維持して踏み切りに移ること。 <input type="checkbox"/> 空間動作で、腕と脚を大きく動かしてバランスをとること。 <input type="checkbox"/> 空間動作からの流れの中で両脚を前に投げ出す着地動作をとること。
		<b>砲丸投げ</b> <input type="checkbox"/> 準備動作を用いる場合には、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すこと。 <input type="checkbox"/> 足の地面への押しや上半身のひねり戻しを使って砲丸を突き出すこと。
		<b>やり投げ</b> <input type="checkbox"/> 助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。 <input type="checkbox"/> 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ること。