

武道(柔道:基本動作・受け身)

中学校	第1学年及び 第2学年	基本動作 <input type="checkbox"/> 姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。 <input type="checkbox"/> 崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 <input type="checkbox"/> 進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。
		受け身 <input type="checkbox"/> 横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。 <input type="checkbox"/> 後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。 <input type="checkbox"/> 前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。
高等学校	第3学年及び 高校入学年次	基本動作 <input type="checkbox"/> 姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。 <input type="checkbox"/> 崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 <input type="checkbox"/> 進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。
		受け身 <input type="checkbox"/> 相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。
	高校入学年次の 次の年次以降	基本動作 <input type="checkbox"/> 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むこと。 <input type="checkbox"/> 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくること。 <input type="checkbox"/> 進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら素早く体の移動をすること。 <input type="checkbox"/> 受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとること。

武道(柔道:投げ技・投げ技の連絡・投げ技の防御・投げ技の変化)

中学校	第1学年及び 第2学年	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は膝車をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は支え釣り込み足をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は体落としをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大外刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。
	第3学年及び 高校入学年次	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は小内刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は大内刈りをかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は釣り込み腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は背負い投げをかけて投げ, 受は受け身をとること。 投げ技の連絡 <p>〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大内刈りから大外刈りへ連絡すること。 <p>〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。 <input type="checkbox"/> 大内刈りから背負い投げへ連絡すること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は払い腰をかけて投げ, 受は受け身をとること。 <input type="checkbox"/> 取は内股をかけて投げ, 受は受け身をとること。
		投げ技の防御 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 受は, 相手の釣り手(襟を持っている方の手)を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右に適時にさばいて防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手よりも重心を低く落として防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 受は, 相手の引き手(袖を持っている方の手)を振り払って防ぐこと。
		投げ技の連絡 <p>〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。 <input type="checkbox"/> 内股から体落としへ連絡すること。 <p>〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 内股から大内刈りへ連絡すること。
		投げ技の変化 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の大内刈りや大外刈りを切り返すこと。 <input type="checkbox"/> 相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落としで投げること。

武道(柔道：固め技・固め技の連絡・固め技の防御・固め技の変化・投げ技から固め技への連絡)

中学校	第1学年及び 第2学年	固め技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。
	第3学年及び 高校入学年次	固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げること。 <input type="checkbox"/> 相手がうつぶせのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	固め技 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えること。 <input type="checkbox"/> 受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態で、相手を体側や頭方向などによって逃げることに返すこと。
		固め技の防御 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。 <input type="checkbox"/> 自分が腹ばいか四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。
		固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦四方固めの連絡をすること。 <input type="checkbox"/> 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げること。 <input type="checkbox"/> 相手が四つんばいのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。
		固め技の変化 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手のけさ固めや横四方固めを体側や頭方向などに返して横四方固めで抑えること。
		投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 内股からけさ固めへ連絡すること。

武道(剣道:基本動作)

中学校	第1学年及び第2学年	基本動作 <input type="checkbox"/> 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすること。 <input type="checkbox"/> 基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴(右)や小手(右)の部位を打ったり受けたりすること。
	第3学年及び高校入学年次	基本動作 <input type="checkbox"/> 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 基本の打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	基本動作 <input type="checkbox"/> 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で素早く中段に構えること。 <input type="checkbox"/> 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて素早く体の移動を行うこと。 <input type="checkbox"/> 基本の打突の仕方と受け方では、相手の動きに対して、素早く間合を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

武道(剣道:しかけ技)

中学校	第1学年及び第2学年	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つこと。(小手一面) <input type="checkbox"/> 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つこと。(面一胴) <引き技> <input type="checkbox"/> 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。(引き胴)
	第3学年及び高校入学年次	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つこと。(面一面) <引き技> <input type="checkbox"/> 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。(引き面) <出ばな技> <input type="checkbox"/> 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面) <払い技> <input type="checkbox"/> 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つこと。(払い面)
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	しかけ技 <二段の技> <input type="checkbox"/> 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つこと。(小手一胴) <引き技> <input type="checkbox"/> 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手) <出ばな技> <input type="checkbox"/> 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手) <払い技> <input type="checkbox"/> 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた小手を打つこと。(払い小手)

武道(剣道: 応じ技)

中学校	第1学年及び 第2学年	応じ技 〈抜き技〉 <input type="checkbox"/> 相手が面を打つとき、体をかわして隙ができた胴を打つこと。(面抜き胴)
	第3学年及び 高校入学年次	応じ技 〈抜き技〉 <input type="checkbox"/> 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つこと。(小手抜き面)
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	応じ技 〈すり上げ技〉 <input type="checkbox"/> 相手が小手を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面) <input type="checkbox"/> 相手が面を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(面すり上げ面) 〈返し技〉 <input type="checkbox"/> 相手が面を打つとき、体をさばきながら竹刀で受け、手首を返して胴を打つこと。(面返し胴) 〈打ち落とし技〉 <input type="checkbox"/> 相手が胴を打つとき、体をさばきながら竹刀を下に打ち落とし、面を打つこと。(胴打ち落とし面)

武道(相撲:基本動作, 受け身, 押し・寄り・前さばき, 投げ技)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 蹲踞姿勢と塵浄水では, 正しい姿勢や形をとること。 <input type="checkbox"/> 四股, 腰割りでは, 重心を低くした動きをすること。 <input type="checkbox"/> 中腰の構えでは, 重心を低くした姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 運び足では, 低い重心を維持して, すり足で移動すること。 <input type="checkbox"/> 仕切りからの立ち合いでは, 相手と動きを合わせること。 <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の動きや技に応じて受け身をとること。 <p>押し, 寄り, 前さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の両脇の下を押しこと。(押し) <input type="checkbox"/> 相手のまわしを取って引きつけて寄ること。(寄り) <input type="checkbox"/> 押しから体を開き相手の攻めの方向にいなすこと。(いなし) <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 寄りから体を開き側方に出すように投げる事, これに対し受け身をとること。(出し投げ-受け身)
	第3学年及び 高校入学年次	<p>基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 蹲踞姿勢と塵浄水では, 正しく安定した姿勢や形をとること。 <input type="checkbox"/> 四股, 腰割りでは, 重心を低くして安定した動きをすること。 <input type="checkbox"/> 中腰の構えでは, 重心を低くし安定した姿勢をとること。 <input type="checkbox"/> 運び足では, 低い重心を維持し安定して, すり足で移動すること。 <input type="checkbox"/> 仕切りからの立ち合いでは, 相手と動きを合わせて一連の動作で行うこと。 <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の動きや技に応じ, 安定して受け身をとること。 <p>押し, 寄り, 前さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 相手の両脇の下や前まわしを取って押しこと, これに対し体を開き, 相手の攻めの方向にいなすこと。(押し-いなし) <input type="checkbox"/> 相手のまわしを取って引き付けること, これに対し相手の差し手を逆に下手に差し替えること。(寄り-巻き返し) <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 寄りから上手で投げる事, これに対し受け身を取ること。(上手投げ-受け身) <input type="checkbox"/> 寄りから下手で投げる事, これに対し受け身を取ること。(下手投げ-受け身) <input type="checkbox"/> 体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと, これに対し受け身をとること。(突き落とし-受け身)
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	