

## ※ 小学校体育科運動領域における「知識」

□ 動きのこつやポイントを含む「運動(遊び)の行い方」

### 体づくり運動(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があること。</li> <li>□ 体づくり運動の意義には、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意義があること。</li> <li>□ 「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があること。</li> <li>□ 体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があること。</li> <li>□ 体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があること。</li> <li>□ 運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあること。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があること。</li> <li>□ 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。</li> <li>□ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があること。</li> <li>□ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があること。</li> <li>□ 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。</li> <li>□ 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> </ul>

## 器械運動(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができること。</li> <li>□ 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること。</li> <li>□ 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていること。</li> <li>□ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあること。</li> <li>□ 器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なること。</li> <li>□ 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があること。</li> </ul>
	第3学年及び高 校入学年次	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があること。</li> <li>□ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があること。</li> <li>□ 技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができること。</li> <li>□ 発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。</li> <li>□ 器械運動の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> <li>□ 課題解決の方法では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、演技や発表を通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ 自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があること。</li> <li>□ 発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。</li> </ul>

## 陸上運動系(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができること。</li> <li>□ 陸上競技は、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>□ 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。</li> <li>□ 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul>
	第3学年及び高校入学年次	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。</li> <li>□ 技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>□ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があること。</li> <li>□ 陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。</li> </ul>

## 水泳運動系(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること。</li> <li>□ 水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>□ 水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあること。</li> <li>□ 水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul>
	第3学年及び高校入学年次	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあること。</li> <li>□ 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>□ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 水泳では、各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。</li> <li>□ 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。</li> </ul>

## 球技(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があること。</li> <li>□ 学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていること。</li> <li>□ 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。</li> <li>□ 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であること。</li> <li>□ 球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。</li> <li>□ 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること。</li> <li>□ ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>□ 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること。</li> <li>□ 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。</li> </ul>

## 武道(知識)

中学校	第1学年及び第2学年	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であること。</li> <li>□ 武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があること。</li> <li>□ 武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。</li> <li>□ 武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なること。</li> <li>□ 試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。</li> </ul>
	第3学年及び高校入学年次	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であること。</li> <li>□ 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。</li> <li>□ 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。</li> <li>□ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p><b>知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。</li> <li>□ 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。</li> <li>□ 武道の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ 試合で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。</li> </ul>

# ダンス(知識)

中学校	第1学年及び 第2学年	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができること。</li> <li>□ ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたこと。</li> <li>□ それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあること。</li> <li>□ ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まること。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があること。</li> <li>□ それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があること。</li> <li>□ それぞれのダンスの交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。</li> <li>□ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> <li>□ いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ダンスでは、各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。</li> <li>□ それぞれのダンスには、特有の文化的背景とそれに応じた表現の仕方があること。</li> <li>□ 交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること。</li> <li>□ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。</li> <li>□ ダンスの特性によって必要な体力要素があり、そのダンスの技能に関連させながら体力を高めることができること。</li> </ul>