

The image features a white background with a large black rectangular border. Overlapping this border are three circles of varying shades of gray. A solid black horizontal bar is positioned in the middle-right area, containing the white Japanese characters '付録' (Appendix).

付 録

小学校学習指導要領【抜粋】

第9節 体 育

第1 目 標

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに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。

第2 各学年の目標及び内容

〔第1学年及び第2学年〕

1 目 標

- (1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。

2 内 容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。
 - イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械・器具を使った運動遊び

- (1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
 - ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする事。
 - イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。
 - ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや

易しい回転をすること。

エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。

C 走・跳の運動遊び

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。

イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。

D 水遊び

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 水に慣れる遊びでは、水につかったり移動したりすること。

イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。

(2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。

E ゲーム

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。

イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。

F 表現リズム遊び

(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊

ることができるようにする。

ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。

イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。

(2) 運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 簡単な踊り方を工夫できるようにする。

3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。

(2) 内容の「F表現リズム遊び」の(1)のイについては、簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。

(3) 地域や学校の実態に応じて歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導することができる。

(4) 各領域の各内容については、運動と健康がかかわっていることの具体的な考えがもてるよう指導すること。

〔第3学年及び第4学年〕

1 目 標

(1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。

(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。

(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

2 内 容

A 体づくり運動

(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。

イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 体つくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械運動

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。

ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。

イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。

ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技をすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。

C 走・跳の運動

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。

イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。

ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。

D 浮く・泳ぐ運動

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすること。

イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

E ゲーム

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。

イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ボールをつないだりして

易しいゲームをすること。

ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。

- (2) 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

F 表現運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。

ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせてたり繰り返したりして踊ること。

イ リズムダンスでは、軽快なリズムに乗って全身で踊ること。

- (2) 運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

G 保 健

- (1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

ア 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

ウ 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

- (2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ア 体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には、個人差があること。

イ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

ウ 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。
- (2) 内容の「F表現運動」の(1)については、地域や学校の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる。
- (3) 内容の「G保健」については、(1)を第3学年、(2)を第4学年で指導するものとする。
- (4) 内容の「G保健」の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。
- (5) 内容の「G保健」の(2)については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。

〔第5学年及び第6学年〕

1 目 標

- (1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

2 内 容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。
 - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
 - ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
 - イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
 - ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。

C 陸上運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
 - ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。
 - イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。
 - ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
 - エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

D 水 泳

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
 - ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。
 - イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

E ボール運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
 - ア ゴール型では、簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。
 - イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防をすること。
 - ウ ベースボール型では、簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。

F 表現運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。
 - ア 表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。
 - イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。
- (2) 運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

G 保健

- (1) 心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。
 - ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。
 - イ 心と体は、相互に影響し合うこと。
 - ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。
- (2) けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。
 - ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。
 - イ けがの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合っ
て起こること。

イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入
るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であ
ること。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防に
は、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、
望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するもの
とする。また、(1)のイについては、体の柔らかさ及び巧みな動きを高め
ることに重点を置いて指導するものとする。

(2) 内容の「D水泳」の(1)については、水中からのスタートを指導するも
のとする。また、学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。

(3) 内容の「Eボール運動」の(1)については、アはバスケットボール及び
サッカーを、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを主として取
り扱うものとするが、これらに替えてそれぞれの型に応じたハンドボール
などのその他のボール運動を指導することもできるものとする。なお、学
校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。

(4) 内容の「F表現運動」の(1)については、地域や学校の実態に応じてリ
ズムダンスを加えて指導することができる。

(5) 内容の「G保健」については、(1)及び(2)を第5学年、(3)を第6学年
で指導するものとする。

(6) 内容の「A体づくり運動」の(1)のアと「G保健」の(1)のウについては、
相互の関連を図って指導するものとする。

(7) 内容の「G保健」の(3)のエの薬物については、有機溶剤の心身への影
響を中心に扱うものとする。また、覚せい剤等についても触れるもの
とする。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること。
 - (2) 一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当すること。
 - (3) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G保健」に配当する授業時数は、2学年間で8単位時間程度、また、第2の第5学年及び第6学年の内容の「G保健」に配当する授業時数は、2学年間で16単位時間程度とすること。
 - (4) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G保健」並びに第5学年及び第6学年の内容の「G保健」（以下「保健」という。）については、効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること。
 - (5) 第1章総則の第1の2及び第3章道德の第1に示す道德教育の目標に基づき、道德の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道德の第2に示す内容について、体育科の特質に応じて適切な指導をすること。
- 2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。
- (1) 「A体づくり運動」の(1)のアについては、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができること。
 - (2) 「D水遊び」、「D浮く・泳ぐ運動」及び「D水泳」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
 - (3) 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、「A体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域（保健を除く。）において適切に行うこと。
 - (4) 自然とのかかわりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。
 - (5) 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。
 - (6) 保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

中学校学習指導要領【抜粋】

第7節 保健体育

第1 目 標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

第2 各分野の目標及び内容

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕

1 目 標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

2 内 容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、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を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

B 器械運動

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。

エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

(2) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

C 陸上競技

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。

ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

(2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

D 水 泳

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

(2) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

E 球 技

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。

イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。

(2) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

F 武 道

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押しったり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁

じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

- (3) 武道の特性や成り立ち，伝統的な考え方，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

G ダンス

- (1) 次の運動について，感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい，イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

ア 創作ダンスでは，多様なテーマから表したいイメージをとらえ，動きに変化を付けて即興的に表現したり，変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴をとらえ，変化のある動きを組み合わせて，リズムに乗って全身で踊ること。

- (2) ダンスに積極的に取り組むとともに，よさを認め合おうとすること，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) ダンスの特性，踊りの由来と表現の仕方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

H 体育理論

- (1) 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。

ア 運動やスポーツは，体を動かしたり，健康を維持したりするなどの必要性や，競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。

イ 運動やスポーツには，行うこと，見ること，支えることなどの多様なかかわり方があること。

ウ 運動やスポーツには，特有の技術や戦術があり，その学び方には一定の方法があること。

- (2) 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

ア 運動やスポーツは，身体の発達やその機能の維持，体力の向上などの効果や自信の獲得，ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。

イ 運動やスポーツは，ルールやマナーについて合意したり，適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。

ウ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。

〔体育分野 第3学年〕

1 目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

2 内容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

B 器械運動

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。
 - ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
 - イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行

うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

(2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を^{たた}讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

C 陸上競技

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。

ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

(2) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

D 水 泳

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳

ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

(2) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

E 球 技

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。

イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。

(2) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

F 武 道

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技

や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。

- (2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古^{けいこ}の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

G ダンス

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

- (2) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

H 体育理論

- (1) 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。

ア スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。

イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。

ウ スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

〔内容の取扱い〕

- (1) 内容の各領域については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 第1学年及び第2学年においては、「A体づくり運動」から「H体育理論」までについては、すべての生徒に履修させること。その際、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、2学年にわたって履修させること。
 - イ 第3学年においては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、すべての生徒に履修させること。「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはこれらの中から一以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。
- (2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、第1学年及び第2学年においては、動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意すること。第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること。
 - イ 「B器械運動」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。
 - ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。
 - エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。
 - オ 「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年において

は、アからウまでをすべての生徒に履修させること。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うこと。

カ 「F 武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

キ 「G ダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができること。

ク 第1学年及び第2学年の内容の「H 体育理論」については、(1)は第1学年、(2)は第2学年で取り上げること。

(3) 内容の「A 体づくり運動」から「G ダンス」までの領域及び運動の選択並びにその指導に当たっては、地域や学校の実態及び生徒の特性等を考慮するものとする。その際、指導に当たっては、内容の「B 器械運動」から「G ダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。

(4) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。

(5) 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、内容の「A 体づくり運動」から「G ダンス」までの領域において適切に行うものとする。

〔保健分野〕

1 目 標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 内 容

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
- ア 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。
 - イ 思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。
 - ウ 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。
 - エ 精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。
欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。
- (2) 健康と環境について理解できるようにする。
- ア 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。
 - イ 飲料水や空気は、健康と密接なかかわりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。
 - ウ 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。
- (3) 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。
- ア 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわって発生すること。
 - イ 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。
 - ウ 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。
 - エ 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、応急手当には、心肺蘇生^{そせい}等があること。
- (4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。
- ア 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾

病は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生すること。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の(1)は第1学年、内容の(2)及び(3)は第2学年、内容の(4)は第3学年で取り扱うものとする。

(2) 内容の(1)のアについては、呼吸器、循環器を中心に扱うものとする。

(3) 内容の(1)のイについては、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠までを取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて扱うものとする。

(4) 内容の(1)のエについては、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のアの指導との関連を図って指導するものとする。

(5) 内容の(2)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮するものとする。また、生態系については、取り扱わないものとする。

(6) 内容の(3)のエについては、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。

- (7) 内容の(4)のイについては、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて取り扱うことも配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のウについては、心身への急性影響及び依存性について取り扱うこと。また、薬物は、覚せい剤や大麻等を取り扱うものとする。
- (9) 内容の(4)のエについては、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感感染症についても取り扱うものとする。
- (10) 保健分野の指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。
 - ア 保健分野の授業時数は、3学年間で、48単位時間程度を配当すること。
 - イ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
 - ウ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。
 - エ 保健分野の授業時数は、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。
- (2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。
- (3) 第1章総則の第1の2及び第3章道德の第1に示す道德教育の目標に基づき、道德の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道德の第2に示す内容について、保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

高等学校学習指導要領【抜粋】

第6節 保健体育

第1款 目標

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

第2款 各科目

第1 体育

1 目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 内容

A 体づくり運動

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと。

(2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

B 器械運動

(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。

イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと。

(2) 器械運動に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や

仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

C 陸上競技

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。

ア 競走

短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ること、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと。

イ 跳躍

走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと、走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶこと、三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと。

ウ 投てき

砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。

(2) 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

D 水 泳

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。

(2) 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

E 球 技

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。

イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作りだすなどの攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。

- (2) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

F 武道

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。
 - ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
 - イ 剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

G ダンス

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。
 - ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。
 - イ フォークダンスでは、踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。
 - ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。
- (2) ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

H 体育理論

- (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解できるようにする。
 - ア スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。
 - イ スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。
 - ウ 現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。
 - エ 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。
- (2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。
 - ア 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。

イ 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。

ウ 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。

エ 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。

(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。

ア スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。

イ 生涯にわたってスポーツを継続するためには、自己に適した運動機会をもつこと、施設などを活用して活動の場をもつこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方を見付けることなどが必要であること。

ウ スポーツの振興は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。

エ スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までの領域については、次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、各年次においてすべての生徒に履修させること。

イ 入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはこれらの中から一つ以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一つ以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から二つ以上を選択して履修できるようにすること。

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」に示す事項については、すべての生徒に履修させること。なお、「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、「保健」における精神の健康などの内容との関連を図ること。「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること。

イ 「B器械運動」の(1)の運動については、アからエまでのの中から選択して履修できるようにすること。

ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、アからウまでに示す運動の中から選択して履修できるようにすること。

エ 「D水泳」の(1)の運動については、アからオまでのの中から選択して履修できるようにすること。また、スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。また、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

オ 「E球技」の(1)の運動については、入学年次においては、アからウまでのの中から二つを、その次の年次以降においては、アからウまでのの中から一つを選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。

カ 「F武道」の(1)の運動については、ア又はイのいずれかを選択して履修できるように

すること。なお、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道についても履修させることができること。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができること。

ク 「H体育理論」については、(1)は入学年次、(2)はその次の年次、(3)はそれ以降の年次で取り上げること。

(3) 内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域及び運動については、地域や学校の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする。指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。また、内容の「B器械運動」から「F武道」までの領域及び運動については、必要に応じて審判の仕方についても指導するものとする。また、「F武道」については、我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校の学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする。

(4) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。また、レスリングについても履修させることができるものとする。

(5) 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。

(6) 筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。

第2 保 健

1 目 標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 内 容

(1) 現代社会と健康

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。

ア 健康の考え方

健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること。

イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個

人的及び社会的な対策を行う必要があること。

ウ 精神の健康

人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。

エ 交通安全

交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備などがかわること。また、交通事故には責任や補償問題が生じること。

オ 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、心肺蘇生等の応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

(2) 生涯を通じる健康

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

ア 生涯の各段階における健康

生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていること。

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

また、医薬品は、有効性及び安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

ウ 様々な保健活動や対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や対策などが行われていること。

(3) 社会生活と健康

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

ア 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。

イ 環境と食品の保健

環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

ウ 労働と健康

労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の(1)のイ及び(3)のイについては、食育の観点踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するものとする。

(2) 内容の(1)のイの喫煙と飲酒、薬物乱用については、疾病との関連、社会への影響などについて総合的に取り扱い、薬物については、麻薬、覚せい剤、大麻等を扱うものとする。

(3) 内容の(1)のウについては、脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配

慮するものとする。

- (4) 内容の(1)のエについては、二輪車及び自動車を中心に取り上げるものとする。また、自然災害などによる傷害の防止についても、必要に応じ関連付けて扱うよう配慮するものとする。
- (5) 内容の(1)のオについては、実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、効果的な指導を行うため、「体育」の「D水泳」などとの関連を図るよう配慮するものとする。
- (6) 内容の(2)のアについては、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。
- (7) 内容の(3)のアについては、廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。
- (8) 指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

- 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。
 - (1) 第1章総則第1款の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意するものとする。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するものとする。
 - (2) 「体育」は、各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする。なお、内容の「A体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で7～10単位時間程度を、内容の「H体育理論」に対する授業時数については、各年次で6単位時間以上を配当するとともに、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮するものとする。
 - (3) 「保健」は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。
- 2 各科目の指導に当たっては、その特質を踏まえ、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮するものとする。

小学校学習指導要領解説【抜粋】

カ 表現運動系

表現運動系の領域として、低学年を「表現リズム遊び」、中・高学年を「表現運動」で構成している。

表現リズム遊びは、「表現遊び」、「リズム遊び」で内容を構成している。これらの運動は、身近な動物や乗り物などの題材の特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで表現したり、軽快なリズムの音楽に乗って踊ったりして楽しむことができる運動遊びである。また、友達といろいろな動きを見付けて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりして楽しむ運動遊びである。なお、「リズム遊び」には、中学年の「リズムダンス」と高学年の「フォークダンス」へのつながりを考慮して、簡単なフォークダンスを軽快なリズムに乗って踊る内容に含めて指導することができることを「内容の取扱い」に示した。

表現リズム遊びの学習指導では、「表現遊び」と「リズム遊び」の両方の遊びを豊かに体験する中で、中学年からの表現運動につながる即興的な身体表現能力やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培えるようにする。そのためには、児童の身近で関心が高く、具体的で特徴のある動きを多く含む題材や弾んで踊れるような軽快なリズムの音楽を取り上げるようにし、1時間の学習の中に「表現遊び」と「リズム遊び」の2つの内容を組み合わせたり関連をもたせたりするなど、いろいろなものになりきりやすく、律動的な活動を好む低学年の児童の特性を生かした学習指導の進め方を工夫することが大切である。

表現運動は、中学年を「表現」、「リズムダンス」で、高学年を「表現」、「フォークダンス」で内容を構成している。これらの運動は、自己の心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動であり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊る楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

中・高学年の「表現」は、身近な生活などから題材を選んで表したいイメージや思いを表現するのが楽しい運動であり、中学年の「リズムダンス」は、軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って仲間とかかわって踊るのが楽しい運動で、いずれも自由に動きを工夫して楽しむ創造的な学習で進められるのが特徴である。高学年の「フォークダンス」は、日本各地域の民踊と外国のフォークダンスで構成され、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊るのが楽しい運動であり、特定の踊り方を再現して踊る定形の学習で進められるのが特徴である。

表現運動の学習指導では、児童一人一人がこれらの踊りの楽しさや喜びに十分に触れていくことがねらいとなる。そのためには、児童の今もっている力やその違いを生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、多様な活

動や場を工夫して、一人一人の課題の解決に向けた創意工夫ができるようにしていくことが大切である。特に中学年では、題材の特徴をとらえた多様な感じの表現と全身でリズムに乗って踊る学習を通して、仲間とかかわり合いながら即興的に踊る体験を大切にし、高学年では、個人やグループの持ち味を生かした題材の選択や簡単なひとまとまりの表現への発展など、拡大する個の違いに対応した進め方をしていくことが大切である。また、「表現」に加え「フォークダンス」の学習を通して地域や世界の文化に触れることも大切である。

なお、「表現」における技能では、「即興的に表現すること」と「簡単なひとまとまりの表現をすること」が大切である。「即興的に表現すること」とは、題材から思いつくままにとらえた動きを基に、動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」にして表現することである。「簡単なひとまとまりの表現をすること」とは、表したいイメージを変化と起伏のある「はじめーなかーおわり」の構成を工夫して表現することを示している。

〔第1学年及び第2学年〕

F 表現リズム遊び

(1) 技能

(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。

ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。

イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。

ア 表現遊び

身近な動物や乗り物などのいろいろな題材の様子や特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで楽しく踊る。

〔題材と動きの例示〕

○鳥，昆虫，恐竜，動物園などの動物や飛行機，遊園地の乗り物など，児童にとって身近で関心が高く，特徴のある具体的な動きを多く含む題材

- ・いろいろな題材の特徴や様子を「○○が○○しているところ」（サルが木登りをしているところ，小鳥がえさをついばんでいるところ，カマキリが敵と戦っているところなど）のような具体的な動きでとらえ，跳ぶ，回る，ねじる，這う，素早く走るなど，全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて即興的に踊ること。

- ・動きの中に「大変！○○だ」（池に落ちた，サメが襲ってくるなど）のような急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。

イ リズム遊び

軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり，友達と調子を合わせたりして楽しく踊る。

[リズムと動きの例示]

○弾んで踊れるようなやや速いテンポのロックやサンバなどの軽快なリズムの曲や児童にとって身近で関心の高い曲

- ・リズムに乗って，弾む，回る，ねじる，スキップするなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。
- ・友達と手をつないだり，まねをしたりして踊ること。

※「内容の取扱い」で示されているフォークダンスを含めて指導する場合の [リズム（踊り）と動きの例示]

○ジェンカ（フィンランド），キンダーポルカ（ドイツ），タタロチカ（ロシア）など，軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス

- ・スキップやランニングなどの簡単なステップで，音楽に合わせてみんなで踊ること。

(2) 態度

(2) 運動に進んで取り組み，だれとでも仲よく踊ったり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

ア 表現遊びやリズム遊びに進んで取り組むこと。

イ きまりを守り，だれとでも仲よく踊ること。

ウ 友達とぶつからないよう場の安全に気を付けること。

(3) 思考・判断

(3) 簡単な踊り方を工夫できるようにする。

ア 表現遊びやリズム遊びの基本的な動き方を知り，楽しく踊るための動きを選んだり，友達のよい動きを見付けたりすること。

イ 題材やリズムの特徴を知り，それに合った動きを選んだり見付けたりすること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。
- (2) 内容の「F表現リズム遊び」の(1)のイについては、簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。
- (3) 地域や学校の実態に応じて歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導することができる。
- (4) 各領域の各内容については、運動と健康がかかわっていることの具体的な考えがもてるよう指導すること。

(1)は、「A体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動遊び」について、それぞれの学年で指導することを示したものである。また、「体づくり運動」以外の領域については、いずれかの学年で指導することもできることを示したものである。

(2)は、「F表現リズム遊び」の「リズム遊び」について、軽快なリズムに乗って踊るという視点がフォークダンスと共通することから、簡単なフォークダンスを含めて指導することができることを示したものである。

(3)は、「歌や運動を伴う伝承遊び」及び「自然の中での運動遊び」を、地域や学校の実態に応じて加えて指導することができることを示したものである。

(4)は、「体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること」「力一杯動く運動は、体をじょうぶにし、健康によいこと」などを各領域において行うことを示したものである。

〔第3学年及び第4学年〕

F 表現運動

(1) 技能

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。
- ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊ること。
- イ リズムダンスでは、軽快なリズムに乗って全身で踊ること。

ア 表現

「身近な生活などの題材」とは、「具体的な生活からの題材」やそれと対比する「空想の世界からの題材」などを示している。それらの中から表したい題材を見付け、その主な特徴や感じをとらえてひと流れの動きで即興的に表現したり、表したい感じを中心に「はじめとおわり」を付けた動きにしたりして表現することができるようにする。なお、指導に際しては、児童の関心や能力にふさわしい題材を取り上げ、多様な表現に取り組めるようにする。

[題材と動きの例示]

- 「具体的な生活からの題材」－「○○づくり」（粘土細工，料理など），「1日の生活」（洗濯物，掃除，スポーツなど）など，身近な生活の中からイメージがとらえやすく多様な感じの動きを含む題材
 - ・題材の主な特徴をとらえて，表したい感じを大きく・小さく，速く・遅くなど，動きに差をつけて誇張したり，2人で対応する動きを繰り返したりして，ひと流れの動きにして即興的に踊ること。
 - ・表したい感じを中心に，感じの異なる動きや急変する場面などをつなげて「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ること。
- 「空想の世界からの題材」－「○○探検」（ジャングル，宇宙，海底など）など未知の想像が広がる題材や，忍者や戦いなど2人組で対比する動きを含む題材
 - ・○○探検では多様な場面をとらえて即興的に踊ったり，2人組で対比する動きでは，「追いつ・追われつ」などの対応する動きや「戦い・対決」などの対立する動きを組み合わせたり，跳ぶ・転がる，動く・止まるなどの対極の動きを繰り返したりして，ひと流れの動きで即興的に踊ること。
 - ・表したい場面を中心に，感じの異なる場面や急変する場面などの変化のある動きをつなげ「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ること。

イ リズムダンス

軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って全身で弾んで踊ったり，友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊ることができるようにする。

[リズムと動きの例示]

- 弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバのリズムの曲
- いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲
 - ・軽快なロックやサンバのリズムに乗って，その場で弾む，スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。

- ・動きにアクセントを付けたり，ねじる・回るなどの動きを組み合わせたり，素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること。
- ・ロックの弾みや後打ち（後拍が強調された弱起のリズムでアフタービートともいう），サンバの「ウンタッタ」（※下線は，強調を表す）のシンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム）のリズムの特徴をとらえ，体の各部分でリズムをとったり，体幹部（おへソ）を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。
- ・2・3人で手をつないだりくぐり抜けたりして自由にかかわり合っ
て踊ったり，友達と調子を合わせたり対応したりして踊ること。

(2) 態度

(2) 運動に進んで取り組み，だれとでも仲よく練習や発表をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

ア 表現やリズムダンスに進んで取り組むこと。

イ きまりを守り，友達と励まし合って練習や発表，交流をすること。

ウ 活動の場の安全を確かめること。

(3) 思考・判断

(3) 自己の能力に適した課題を見付け，練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

ア 題材やリズムの特徴を知り，自分の能力に合った題材やリズムを選ぶこと。

イ 表現やリズムダンスの動きのポイントを知り，楽しく踊るための自分に合った課題を見付けること。

ウ よい動きを知り，友達のよい動きを自分の踊りに取り入れること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」については，2学年にわたって指導するものとする。

- (2) 内容の「F 表現運動」の(1)については、地域や学校の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる。
- (3) 内容の「G 保健」については、(1)を第3学年、(2)を第4学年で指導するものとする。
- (4) 内容の「G 保健」の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。
- (5) 内容の「G 保健」の(2)については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。

(1)は、「A 体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」について、それぞれの学年で指導することを示したものである。また、「体づくり運動」以外の領域については、いずれかの学年で指導することもできることを示したものである。

(2)は、「F 表現運動」について、「フォークダンス」を地域や学校の実態に応じて加えて指導することができることを示したものである。

(3)は、「G 保健」の内容の「(1)毎日の生活と健康」を第3学年で、「(2)育ちゆく体とわたし」を第4学年で指導することを示したものである。

(4)は、学校での健康診断や学校給食などは、学校全体で計画的に行われていること、また、保健室では、養護教諭が中心となってけがの手当や健康についての相談などが行われ、学校での保健活動の中心的な役割を担っていることなどを取り上げ、保健活動の大切さについて気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

(5)は、自分を大切にする気持ちを育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めることが大切であることに気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

〔第5学年及び第6学年〕

F 表現運動

(1) 技能

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。
- ア 表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。

ア 表現

「いろいろな題材」とは、「激しい感じの題材」や「群（集団）が生きる題材」、また、題材を一つに固定しない「多様な題材」を示している。それらの中から、表したい感じやイメージを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで「はじめーなかーおわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにしたりして表現することができるようにする。

指導に際しては、表現の題材を児童一人一人の関心や能力の違いに応じて選ぶとともに、クラス共通の題材だけでなく、個人やグループによって広い範囲から選ぶようにする。

[題材と動きの例示]

- 「激しい感じの題材」－生活や自然から「激しく〇〇する」（満員電車、火山の爆発、嵐の中の難破船など）や「急に〇〇する」（コンピューターが壊れた、稲妻が走る、怒りの爆発など）など、変化や起伏のある動きを含む題材
- 「群（集団）が生きる題材」－生活や社会、自然などから「祭り」「スポーツの攻防」「街の風景」など、特徴的な群の動きや迫力のある題材
 - ・題材の変化や起伏の特徴をとらえて、素早く走る、急に止まる、回る、ねじる、跳ぶ、転がるなどの動きを組み合わせたり繰り返したりして激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで即興的に踊ること。
 - ・集まる（固まる）・離れる、合わせて動く・自由に動くなど、表したいイメージにふさわしい簡単な群の動きで即興的に踊ること。
 - ・表したいイメージを「はじめーなかーおわり」を付けた簡単なひとまとまりの群の動きにして、友達と感じを込めて通して踊ること。
- 「多様な題材」－「私たちの地球」「小学校の思い出」など、社会や生活の様々な印象的な出来事からグループで選んだ関心のある題材。
 - ・関心のあるいろいろな題材から、印象的な出来事をとらえてひと流れの動きで即興的に踊ること。
 - ・表したいイメージを強調するように、「はじめーなかーおわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにして、友達と感じを込めて通して踊ること。

イ フォークダンス（日本の民踊を含む）

伝承されてきた日本の地域の踊りや外国の踊りから、踊り方の特徴をとらえ、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができるようにする。また、踊りを通して日本のいろいろな地域や世界の文化に触れるようにする。なお、指導に際しては、踊りに必要な簡単な小道具（笠や鳴子など）や衣装を着けたり、踊りに伴う掛け声などを付けたりして踊りの雰囲気をも高めるようにする。

[踊りと動きの例示]

○日本の民踊

それぞれの地域で親しまれている踊りや日本の代表的な民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴が異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊り。

- ・それぞれの踊り方の特徴をとらえ、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。
- ・日本の民踊に共通する踊り方の特徴をとらえ、阿波踊りなどの軽快なリズムの踊りでは軽快な足さばきや手振り、ソーラン節やエイサーなどの力強い踊りでは低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。

○外国のフォークダンス

外国のフォークダンスの中から、特徴や感じが異なる踊りや簡単な隊形・ステップ・組み方で構成される踊り。

- ・マイム・マイム（イスラエル）などシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなで手をつなぎ、力強くステップを踏みながら移動して踊ること。
- ・コロブチカ（ロシア）などパートナーチェンジのある軽快な踊りでは、パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズにしたりしながら踊ること。
- ・グスタフス・スコール（スウェーデン）など特徴的な隊形と構成の踊りでは、軽快なスキップやアーチくぐりなどをパートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。

(2) 態度

(2) 運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。

- ア 表現やフォークダンスに進んで取り組むこと。
- イ 約束を守り，友達と助け合って練習や発表，交流をすること。
- ウ 活動の場の安全に気を配ること。

(3) 思考・判断

(3) 自分やグループの課題の解決に向けて，練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

- ア 課題の解決の仕方を知り，自分やグループの課題に応じた動きを選んだり，構成を変えたりすること。
- イ 自分やグループの持ち味を知り，練習や発表会，交流会で自分やグループの持ち味を生かす動きをつくること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の「A体づくり運動」については，2学年にわたって指導するものとする。また，(1)のイについては，体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導するものとする。
- (2) 内容の「D水泳」の(1)については，水中からのスタートを指導するものとする。また，学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。
- (3) 内容の「Eボール運動」の(1)については，アはバスケットボール及びサッカーを，イはソフトバレーボールを，ウはソフトボールを主として取り扱うものとするが，これらに替えてそれぞれの型に応じたハンドボールなどのその他のボール運動を指導することもできるものとする。なお，学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。
- (4) 内容の「F表現運動」の(1)については，地域や学校の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる。
- (5) 内容の「G保健」については，(1)及び(2)を第5学年，(3)を第6学年で指導するものとする。
- (6) 内容の「A体づくり運動」の(1)のアと「G保健」の(1)のウについては，相互の関連を図って指導するものとする。
- (7) 内容の「G保健」の(3)のエの薬物については，有機溶剤の心身への影響を中心に扱うものとする。また，覚せい剤等についても触れるものとする。

(1)は、「A体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「体力を高める運動」について、それぞれの学年で指導することを示したものである。また、「体力を高める運動」については、高学年の児童の発達の段階を踏まえ、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導することを示したものである。

(2)は、「D水泳」について、泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導するとともに、学校の実態に応じて「背泳ぎ」を加えて指導することができることを示したものである。

(3)は、「Eボール運動」について、アからウまでの各型で主として取り扱う運動を示すとともに、それぞれの型に応じてその他のボール運動を替えて指導することもできることを示したものである。また、「ベースボール型」については、運動場が狭くその実施が難しい学校もあることから、取り扱わないこともできることを示したものである。

(4)は、「F表現運動」について、地域や学校の実態に応じて、「リズムダンス」を加えて指導することができることを示したものである。

(5)は、「G保健」の内容の「(1)心の健康」及び「(2)けがの防止」については第5学年、「(3)病気の予防」については第6学年で指導することを示したものである。

(6)の「相互の関連を図って指導する」とは、「体ほぐしの運動」についての意味・必要性について、保健の時間において理解を図ることであり、また、心の健康で学んだことを「体づくり運動」の時間で実践し理解を深めようとすることである。

(7)については、「G保健」の内容の(3)のエの薬物乱用の心身への影響については、シンナーなどの有機溶剤を中心に扱うものとしたものである。また、覚せい剤については、乱用される薬物にはいろいろなものがあることに触れる例として示したものである。

中学校学習指導要領解説【抜粋】

G ダンス

〔第1学年及び第2学年〕

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとら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のできる運動である。

小学校では、低学年の「表現リズム遊び」で、題材になりきったり、リズムに乗ったりして踊ることを、中学年及び高学年の「表現運動」で、表したい感じを表現したり、リズムや踊りの特徴をとらえたりして踊ることを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

1 技能

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。

(1) 創作ダンス

創作ダンスは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようにすることをねらいとしている。

「多様なテーマから表したいイメージをとらえ」とは、日常的な動きや心象(意識の中に思い浮かべたもの)などの多様なテーマから、自らが表現したいイメージをとらえることである。

そのため、多様なテーマ例から具体的なイメージを示すなどして、自らが表現したいイメージをとらえやすくなるようにすることが大切である。

「動きに変化を付けて即興的に表現する」とは、動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」にして表現することを示している。また、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえて表現することである。

「変化のあるひとまとまりの表現にして踊る」とは、表したいイメージを変化と起伏(盛り上がり)のある「はじめーなかーおわり」のひとまとまりの構成で表現して踊ることである。

このため、指導に際しては、テーマに適した動きで表現できるようにすることが重要となるため、①多様なテーマの例を具体的に示し、取り組みやすいテーマを選んで、動きに変化を付けて素早く即興的に表現することができるようにする。次に、②表したい感じやイメージを強調するように表現して踊ることができるようにすることが大切である。

そのため、①の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・グループを固定せず多くの仲間とかかわり合うようにして、毎時間異なるテーマを設定し、即興的に表現できるようにする。その際、身近なテーマから連想を広げてイメージを出す、思いついた動きを即興的に踊ってみたり、仲間の動きをまねたりするなどの活動を取り上げる。
- ・動きを誇張したり、繰り返したり、動きに変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現できるようにする。

次に②の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・仲間とともに、テーマにふさわしい変化と起伏や場の使い方で、「はじめーなかーおわり」の構成で表現して踊ることができるようにする。
- ・仲間やグループ間で動きを見せ合う発表の活動を取り入れる。

<多様なテーマと題材や動きの例示>

下記のAからEまでは多様なテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

- A 身近な生活や日常動作(スポーツいろいろ、働く人々 など)

- ・一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。
- B 対極の動きの連続など（走る―跳ぶ―転がる，走る―止まる，伸びる―縮む など）
 - ・「走る―跳ぶ―転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ，変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。
- C 多様な感じ（激しい，急変する，軽快な，やわらかい，鋭い など）
 - ・生活や自然現象，人間の感情などの中からイメージをとらえ，緩急や強弱，静と動などの動きを組み合わせることで変化やめりはりを付けて表現すること。
- D 群（集団）の動き（集まる―とび散る，磁石，エネルギー，対決 など）
 - ・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し，ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。
- E もの（小道具）を使う（新聞紙，布，ゴム など）
 - ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ，変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり，場面の転換に変化を付けて表現したりすること。

(2) フォークダンス

フォークダンスは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにすることをねらいとしている。また，フォークダンスには，伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」があり，それぞれの踊りの特徴をとらえ，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「踊り方の特徴をとらえる」とは，日本の民踊では，地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊を取り上げ，その特徴をとらえることである。例えば，日本の民踊には，着物の袖口から出ている手の動きと裾さばきなどの足の動き，低く踏みしめるような足どりと腰の動き，ナンバ(左右同側の手足を同時に前に振り出す動作)の動き，小道具を操作する動き，輪踊り，男踊りや女踊り，歌や掛け声を伴った踊りなどの特徴がある。

また，外国のフォークダンスでは，代表的な曲目を選んで踊り方（ステップ，動き，隊形，組み方など）の難易度を考慮し，様々な国や地域の踊りを取り上げ，その特徴をとらえることである。例えば，外国のフォークダンスには，靴で踏む軽快なスキップやポルカステップ，輪や列になって

手をつないで踊る，パートナーと組んで踊る，グラウンド・チェーンなどのパートナーチェンジを伴って踊るなどの特徴的なステップや動きがある。

「音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る」とは，音楽に合わせて，日本の民踊に見られる特徴的な足どりや手振りの動きや，外国のフォークダンスでの軽快なステップなどで踊ることを示している。

このため，指導に際しては，日本や外国の風土や風習，歴史などの踊りの由来を理解して，踊り方の特徴をとらえて踊ることで一層その楽しさが深まるため，民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や，踊りは文化の影響を受けていることなどを，資料やVTRなどで紹介して，はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊ることができるようにする。次に，難しいステップや動き方を取り出して，踊ることができるようにするなどの工夫を行うことが大切である。

<踊りと動きの例示>

日本の民踊

- ・花笠音頭などの小道具を操作する踊りでは，曲調と手足の動きを一致させて，にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。
- ・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは，軽快で躍動的な動きで踊ること。
- ・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは，掘ったり，かっただり，トロッコを押すような体の使い方と動きで踊ること。
- ・鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは，勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。

外国のフォークダンス

- ・オクラホマ・ミクサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは，軽快なステップで相手と合わせて踊り，滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。
- ・ドードレブスカ・ポルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは，滑らかなステップやターンをして踊ること。
- ・バージニア・リール（アメリカ）などの隊形を組む踊りでは，列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。

(3) 現代的なリズムのダンス

現代的なリズムのダンスは，ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており，リズムの特徴をとらえ，変化のある動きを組み合わせて，リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。

「リズムの特徴をとらえ」とは、例えば、ロックの場合は、シンプルなビートを強調することを示している。また、ヒップホップの場合は、ロックよりも遅いテンポで強いアクセントがあるので1拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調することを示している。

「変化のある動きを組み合わせる」とは、手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを組み合わせることで踊ることである。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動き（体全体を上下に動かしてリズムをとる動き）の特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ることである。

指導に際しては、現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）やアフタービート（後拍を強調する）のリズムの特徴がある。そのため、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。また、生徒の関心の高い曲目をを用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりするようにする。また、仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行うことが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。
- ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムをとらえて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。
- ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。
- ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。

2 態度

(2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組めるようにする。

「よさを認め合おうとする」とは、仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすることを示している。そのため、仲間や他のグループの発想や動きのよさに声をかけるなど、互いに認め合って学習することで、お互いの運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や発表会を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間にも助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止することや、踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解し、取り組めるようにする。

3 知識、思考・判断

(3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

○知識

「ダンスの特性」では、ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であることを理解できるようにする。また、現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていることを理解できるようにする。

「踊りの由来」では、踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなどを理解できるようにする。

「表現の仕方」では、表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まることを理解できるようにする。例えば、ダンスを継続することで、柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高められることを理解できるようにする。

○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。
- ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。
- ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。

[第3学年]

第1学年及び第2学年の「イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする」ことをねらいとした学習を受け、第3学年では、「感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする」ことを学習のねらいとしている。したがって、ダンスの学習に自主的に取り組み、仲間との違

いや互いのよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

1 技能

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

(1) 創作ダンス

第3学年では、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。

「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ」とは、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的にとらえることである。

「個や群で」の動きとは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、ユニゾン（一斉に同じ動きで動く）やばらばらの動き、集団の動きを少しずつずらした動き、密集や分散などの動きなどがある。

「緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現する」とは、緩急（時間的要素）や強弱（力の要素）の動きの変化を付けたり、列・円などの空間の使い方で、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえたりして表現することである。

「簡単な作品にまとめて踊る」とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、変化や起伏のある「はじめ—なか

「おわり」の構成で表現をして踊ることである。

指導に際しては、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、即興的に表現したり、個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊ることができることが重要となるため、①表したいテーマの例を具体的に示して、取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現する。次第に抽象的なテーマを取り上げ、主要場面を中心とした「ひと流れの動き」で表現する。次に、②変化や起伏のある「はじめーなかーおわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うことが大切である。

①の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・表したいテーマと題材や動きの例示を参考にしてテーマを設定したり、これまで取り組んだテーマから表したいテーマを各自で選んだりする。その際、取り組んでみたいテーマや題材や動きなどでグループを組み、思いついた動きを即興的に表現したり、仲間の動きをまねたり、ひと流れの動きにしたりしてみるなどの活動を取り上げる。
- ・テーマにふさわしい個や群の構成で、一番表現したい主要場面を創る。
- ・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面の転換などで、変化を付けた「ひと流れの動き」にする。

②の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・はじめとおわりを付け、ひとまとまりの作品にまとめる。
- ・表したい内容のテーマにふさわしいイメージを深めて表現できるように、踊り込んで仕上げる。
- ・仲間やグループ間で、作品を見せ合う発表の活動を取り入れる。

<表したいテーマと題材や動きの例示>

下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

A 身近な生活や日常動作（出会いと別れ、街の風景、綴られた日記など）

- ・「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。

B 対極の動きの連続など（ねじる一回る一見る など）

- ・「ねじる一回る一見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなど変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。

C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など）

- ・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、

その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。

- D 群（集団）の動き（大回り一小回り，主役と脇役，迷路，都会の孤独 など）
- ・「大回り一小回り」では，大きな円や小さな円を描くなどをおして，ダイナミックに空間が変化するように動くこと。
- E もの（小道具）を使う（椅子，楽器，ロープ，傘 など）
- ・「椅子」では，椅子にのぼる，座る，隠れる，横たわる，運ぶなどの動きを繰り返して，「もの」とのかかわり方に着目して表現すること。
- F はこびとストーリー（序破急，起承転結，物語 など）
- ・気に入ったテーマを選び，ストーリー性のあるはこびで，一番表現したい中心の場面を「ひと流れの動き」で表現して，はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。

(2) フォークダンス

第3学年では，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにする。また，日本や外国の風土や風習，歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「踊り方の特徴をとらえる」とは，ステップや動き方，音楽，小道具，地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴をとらえることである。

「特徴的なステップや動きと組み方」とは，躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊などの特徴的な動き，外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方（オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方）のことである。

指導に際しては，日本の民踊では，地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から，軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び，その特徴をとらえるようにする。外国のフォークダンスでは，代表的な曲目から，曲想をとらえて，踊り方（複数のステップの組み合わせ，隊形，組み方など）の特徴をとらえるようにする。

< 曲目と動きの例示 >

日本の民踊

- ・よさこい節などの小道具を操作する踊りでは，手に持つ鳴子のリズム

ムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。

- ・越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。

外国のフォークダンス

- ・パティケーク・ポルカ（アメリカ）などの早いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。
- ・シンキー・ディンキー・パーリ・ブー（アメリカ）などのゲーム的な要素が入った踊りでは、グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。
- ・ハーモニカ（イスラエル）などの軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。
- ・オスローワルツ（イギリス）などの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。

(3) 現代的なリズムのダンス

第3学年では、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。

「変化とまとまりを付けて」とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、この段階では、体幹部でリズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊ることである。

指導に際しては、ロックやヒップホップなどのリズムに合った曲を、指導の段階に応じてグループごとに選曲させる。まとまりのある動きをグループで工夫するときは、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間とかかわりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表の活動を取り入れたりするようにする。また、現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで自由に踊ること。
- ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。
- ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。
- ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

2 態度

(2) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

第3学年では、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組めるようにする。

「互いの違いやよさを認め合おうとする」とは、表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすることを示している。

そのため、仲間を賞賛することは、コミュニケーションを深めること、自由な身体表現を認め合うことでダンスの楽しさが高まること、身体表現を通して共感し合うことがダンスの魅力のひとつであることを理解して、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや仲間との人間関係がよくなること、自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、仲間との連帯感を高めたり、課題の解

決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、疾病やけがなどを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や発表後に話し合いなどの機会を設けるなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

3 知識、思考・判断

(3) ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

○知識

「ダンスの名称や用語」では、創作ダンス、フォークダンス及び現代的なリズムのダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解できるようにする。

「踊りの特徴と表現の仕方」では、創作ダンスではテーマや題材からイメージを自由にとらえて仲間とともに表現し合って踊ること、フォークダンスでは伝承された踊りを仲間とともに動きを合わせて踊ること、現代的なリズムのダンスでは現代的なリズムに乗って自由に仲間とともにかかわり合って踊ることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では、ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々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を理解できるようにする。

「交流の仕方」では、簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、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を理解できるようにする。

「～など」の例には、運動観察の方法がある。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を理解できるようにする。例えば、ダンスを見せ合うことでお互いの動きを観察したり、視聴覚教材などで自己のグループの表現や踊りを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

- ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。
- ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。
- ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

高等学校学習指導要領解説【抜粋】

G ダンス

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとら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のできる運動である。

中学校では、イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする」ことを、第3学年は、「感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする」ことが求められる。

したがって、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの学習に主体的に取り組み、互いに共感し高め合うこと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすこと、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

1 技能

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。
- ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。
- イ フォークダンスでは、踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。
- ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。

(1) 創作ダンス

入学年次では、「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること」を、その次の年次以降では、「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること」を学習のねらいとする。

「表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ」とは、入学年次では、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的にとらえることである。その次の年次以降では、これらに加えて、見る人に伝わりやすいように、中心となるイメージをとらえることである。

「個や群で」の動きとは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける

個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、一斉の同じ動き(ユニゾン)やばらばらの異なる動き、集団の動きを少しずつずらした動き(カノン)、対立した動き、密集や分散などの動きなどがある。

入学年次の「緩急強弱のある動きや空間の使い方」とは、緩急(時間的要素)や強弱(力の要素)の動き、列・円などの空間の使い方である。

その次の年次以降の「対極の動きや空間の使い方」とは、緩急(時間的要素)や強弱(力の要素)を最大限に強調した対極の動き、列・円・渦巻き・密集一分散などの空間の使い方である。

「即興的に表現する」とは、これらの動きや空間の使い方に変化を付けて、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きに変えたりして表現することである。

入学年次の「簡単な作品にまとめて踊る」とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、変化や起伏のある「はじめ—なか—おわり」の構成で表現をして踊ることである。

その次の年次以降の「イメージを強調して作品にまとめて踊る」とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、中心となるイメージを強調した「はじめ—なか—おわり」の構成で、表現して踊ることである。

これらの指導に際しては、特に「なか」に当たる展開では、最も特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品に高めて踊ることが大切である。

また、表したいテーマから中心となるイメージをとらえて動きにする際に、多様な題材の選択や表現の仕方、動きの展開が求められる。そのため、創作ダンスの指導では、動きの中に込めたい感じや表現の視点を重視して指導することが大切である。そうした多様さを導きだす参考として、いくつかの動きの例を以下に示すものである。

<表したいテーマと題材や動きの例示>

下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

入学年次

- A 身近な生活や日常動作(出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など)
 - ・「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。
- B 対極の動きの連続など(ねじる一回る一見る など)
 - ・「ねじる一回る一見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなど変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。
- C 多様な感じ(静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など)
 - ・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。
- D 群(集団)の動き(大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など)
 - ・「大回り一小回り」では、大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するように動くこと。
- E もの(小道具)を使う(椅子、楽器、ロープ、傘 など)
 - ・「椅子」では、椅子に登る、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」とのかかわり^{じよはきゆう}方に着目して表現すること。
- F はこびとストーリー(序破急、起承転結、物語 など)
 - ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面を「ひと流れの動き」で表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。

その次の年次以降

- A 身近な生活や日常動作(「ただ今、猛勉強中」、シャッターチャンス、クラス討論 など)

ど)

- ・「ただ今、猛勉強中」などと題して、本を読む、書く、考えるなどの動きを猛スピードで繰り返したり、スローモーションで動いたりするなどの変化を付けて表現すること。
- B 対極の動きの連続など（伸びる―落ちる―回る・転がる など）
 - ・「伸びる―落ちる―回る・転がる」では、体をゆっくりとした動作で極限まで伸ばし、瞬間的に脱力して床に崩れ落ち、ゆっくりと回る・転がるなどのひと流れの動きをしたり、歩く・走るなどのつなぎの動きを入れて繰り返したりして表現すること。
- C 多様な感じ（激しい・静かな、急変する・持続する、鋭い・柔らかい、素早い・ゆっくりしたなどの多様な感じの中から対照的な感じを表現する）
 - ・「声にならない叫び」などと題した題材では、多様な感じの中から「静かな」と「激しい」といった対照的な感じをとらえ、こみ上げる感情を抑えている様子を、こぶしを握る、胸を抱えるなどの静かな動きと、回って押す、鋭く伸びる、足を踏み鳴らす、ジャンプするなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。
- D 群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集―分散 など）
 - ・2～3群に分かれてタイミングをずらした動き（カノン）、全体で統一した動き（ユニゾン）、密集―分散など群の動きに変化を付けて空間が変化するように動くこと。
- E もの（小道具）を使った動き（大きな布、ゴム、机、ティッシュペーパー、新聞紙のボール、など質感や大きさの異なる「もの」を取り上げる）
 - ・大きな布では、布の中に隠れる・出る、布をまるめる・広げる・揺らすなどの「もの」を使って、形状に変化を付けた動きで表現すること。
- F はこびとストーリー（気に入った小説、詩、絵画 などのテーマから作品をまとめる）
 - ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ること。

(2) フォークダンス

入学年次では、「踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること」を、その次の年次以降では、「踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること」を学習のねらいとする。

入学年次の「踊り方の特徴をとらえる」とは、ステップや動き方、音楽、小道具、地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴をとらえることである。

その次の年次以降の「踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて」とは、これらの特徴を強調して、音楽のリズムや曲想に合わせることである。

入学年次の「特徴的なステップや動きと組み方」とは、躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊などの特徴的な動き、外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方（オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方）のことである。

その次の年次以降の「多様なステップや動きと組み方」とは、躍動的な動きや手振り、腰を落とした動きを強調するなどの日本の民踊の多様な動き、外国のフォークダンスでのパートナーとの多様なステップや動きとオープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方のことである。

「仲間と対応して踊る」とは、仲間とタイミングや調子を合わせて、組んだ手で軽く押ししたり引いたりする、ステップやターンなど相手の動きに対応して手や足を動かしたりパートナーチェンジをしたりする、また、踊りやすい適切な距離を保って隊形を作ったり動き易い組み方をしたりするなどのいろいろな対応をして踊ることである。

これらの指導に際しては、日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から、優雅な踊りや力強い踊りなどを難易度を踏まえて選び、躍動的な動きや手振り、腰を落とした動きなどの特徴をとらえて踊るようにさせることが大切である。外国のフォークダンスでは、代表的な曲目から、曲想、隊形や組み方などが異なる踊りを難易度を踏まえて選び、複数のステップのつなぎ方、パートナーとの組み方などの特徴をとらえて、互いにスムーズに踊るようにさせることが大切である。

なお、フォークダンスの指導では、踊りが生まれ伝承されてきた地域や風土などの背景や情景を思い浮かべるとともに、踊りや動きの中に込めたい感じや表現の視点を重視して指導することが大切であるが、その参考として、いくつかの曲目と動きの例を以下に示すものである。

<曲目と動きの例示>

日本の民踊

入学年次

- ・よさこい節などの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり跳びはねたりする躍動的な動きで踊ること。
- ・越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。

その次の年次以降

- ・佐渡おけさなどの砂浜などの「踊られた場所」に由来をもつ踊りでは、手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して静かに踊ること。
- ・さんさ踊りなどの女踊りと男踊りのある踊りでは、女踊りのしなやかな手振りや男踊りの担いだ太鼓を叩きながら力強く踏み込む動きを強調して踊ること。

外国のフォークダンス

入学年次

- ・パティケーク・ポルカ（アメリカ）などの早いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。
- ・ヒンキー・ディンキー・パーリ・プー（アメリカ）などのゲーム的な要素が入った踊りでは、グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。
- ・ハーモニカ（イスラエル）などの軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。
- ・オスローワルツ（イギリス）などの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。

その次の年次以降

- ・トゥ・トゥール（デンマーク）などの速いリズムに合わせた踊りでは、カップルでツーステップターンを踊ったり、輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。
- ・ミザルー（ギリシア）などのオープンサークルの踊りでは、全員で手をつなぎ、優雅なステップを情感を込めて踊ること。
- ・アレクサンドロフスカ（ロシア）などのカップルダンスでは、ワルツステップとターンで相手と対応して滑らかに踊ること。
- ・タンゴ・ミクサー（アメリカ）などの切れ味のよい踊りでは、アクセントを付けて相手と対応して踊ること。

(3) 現代的なリズムのダンス

入学年次では、「リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること」を、その次の年次以降では、「リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること」を学習のねらいとする。

入学年次の「リズムに乗って全身で踊る」とは、この段階では、体幹部でリズムをとって全

身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊ることである。

その次の年次以降の「リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり」とは、シンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）、ダウンビートやアップビート（下拍あるいは上拍を強調する）などのロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえてリズムに乗ったりはずしたり、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして全身で自由に踊ることである。

「変化とまとまりを付けて」とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。

「仲間と対応したりして踊る」とは、仲間の動きをリードしたり、仲間の動きに合わせて、異なる動きで高低や緩急強弱を付けて互いの動きを強調したりするなど、仲間とのいろいろな対応をして踊ることである。

これらの指導に際しては、指導の段階に応じてグループごとに選曲させ、リズムの特徴をとらえた独自の動きを楽しんで踊ることができるようにすることが大切である。また、まとまりのある動きをグループで工夫するときは、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間とかかわりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表や一緒に踊り合う交流の活動を取り入れたりするようにすることが大切である。

現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることが大切であるが、その参考として、いくつかのリズムと動きの例を以下に示すものである。

<リズムと動きの例示>

入学年次

- ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ること。
- ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。
- ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。
- ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターン、動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

その次の年次以降

- ・軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、リズムの特徴をとらえたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ること。
- ・リズムの特徴をとらえたステップやターンの組合せに上半身の動きを付けて、ダウンやアップのビートを強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ること。
- ・リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体の部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ること。
- ・選んだリズムや音楽の特徴をとらえ、変化のある動きを連続して、個と群や場の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ること。

2 態度

(2) ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

入学年次では、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを一層深く味わい、各ダンス特有の表現や踊りを高めて、交流や発表をすることに主体的に取り組めるようにする。

「互いに共感し高め合おうとする」とは、主体的な学習の段階では、互いの違いやよさを肯定的に評価し賞賛することを通して、それぞれの表現や踊りに共感し、互いに高め合おうとすることを示している。そのため、入学年次には、仲間の互いのよさや違いを認め、仲間を賞賛することは、コミュニケーションを深めること、自由な身体表現を認め合うことでダンスの楽しさが高まること、身体表現を通して共感し合うことがダンスの魅力の一つであることを、その次の年次以降には、仲間の表現や踊りの互いの違いやよさを客観的に評価し伝えることは、仲間との連帯感を高めること、互いのアイデアや表現を賞賛し共感することによって、個を生かしたダンスの楽しさが一層深まることを理解し、取り組めるようにする。

「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」とは、練習や交流会、発表会などで仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや仲間との人間関係がよくなること、自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、主体的な学習が成立するには、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、決めた役割に対して、責任をもって分担すること、グループで果たすべき責任が生じた場合には、積極的に引き受ける姿勢が求められることを理解し、取り組めるようにする。

「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもってかかわろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習や動きを見せ合う発表などの際に、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、互いに助け合い教え合うことは、仲間との連帯感を高めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを、その次の年次以降には、互いに助け合い高め合うことは、課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、入学年次には、疾病やけがなどを防止するための留意点などを、その次の年次以降には、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度に応じてけがを回避するための適正な運動量や踊りの小道具の使用の仕方、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中や発表会、交流会後に話合いをするなどの機会を設ける、学習ノートを活用するなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話合いのテーマや学習の段階的な課題を明確にしたりするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

3 知識、思考・判断

(3) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や

発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

○知識

「ダンスの名称や用語」では、創作ダンス、フォークダンス及び現代的なリズムのダンスで用いられる作品創作、踊り方、リズムの特徴などに関する名称や用語、それぞれのダンスには、多様な表現につながる重要な動きや空間の使い方などのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることについて理解できるようにする。特に入学年次の次の年次以降では、選択するダンスが個別となるため、自ら選んだダンスについての行い方やその高め方について理解を深められるようにする。

「文化的背景と表現の仕方」では、例えば、創作ダンスでは、自己表現のダンスとして誕生した文化的背景とテーマやイメージを自由にとらえた動きで仲間と表現し合って踊ること、フォークダンスでは異なる風土や歴史を背景にして生まれてきた文化的背景と特徴をとらえて仲間とともに踊ること、現代的なリズムのダンスでは、20世紀後半に生まれたという文化的背景と特徴のあるリズムと動きには多様な関係があること、そのリズムに応じた仲間との自由な対応によって踊ることなど、それぞれに特有の文化的背景と表現の仕方があることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では、ダンスはリズムカルで表現的な全身運動であり、体力要素の中でも、主として、柔軟性や調整力などに影響される。そのため、それぞれのダンスに応じた全身運動と関連させて体力を高めることが重要であることを理解できるようにする。

「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、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を理解できるようにする。例えば、それぞれ特有の表現や踊りに対して、仲間や自己の能力に応じて段階的に目標を設定し、その目標に適した具体的なテーマのとりえ方、曲目、リズムや動きを設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、互いに動きを見せ合う、記録した映像を見るなどの運動観察及び交流や発表などを通して学習の成果を確認し、さらに表現や踊りを高める練習方法を見直すことでその課題を解決し、新たな目標を設定するなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。

「交流や発表の仕方」では、交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などをテーマに応じて選ぶことがあることについて理解できるようにする。

「～など」の例には、見る人が手拍子をしたりその場で踊ったりして参加するなど、それぞれのダンス特有の表現や踊りを共有して楽しむ鑑賞の仕方があることを理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「ダンスの特性」、「踊りの由来と表現の仕方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「ダンスの名称や用語」、「踊りの特徴と表現の仕方」、「体力の高め方」、「交流や発表の仕方」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすることが大切である。

○思考・判断

「グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、これまで学習した知識を活用して、グループや自己の課題に応じた表現や踊りの取り組み方を工夫することができるようにする。

その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、グループや自己の課題に応じた練習計画の立て方、交流や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

入学年次

- ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。
- ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。
- ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて、目標に応じたグループや自己の課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたグループや自己の課題を見直すこと。
- ・仲間との交流や発表後の話合いの場面では、互いの違いやよさを指摘し、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。
- ・練習、交流や発表の場面で、健康・安全を確保・維持するために自己や仲間の体調に応じた活動の仕方を選ぶこと。
- ・ダンスを生涯にわたって楽しむため自己に適したかかわり方を見付けること。