

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	【走・跳の運動遊び】		【走・跳の運動】		【陸上運動】	
	走の運動遊び ○30～40m程度のかけっこ ○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び		かけっこ・リレー ○30～50m程度のかけっこ ○周回リレー（一人が走る距離30～50m程度） 小型ハードル走 ○いろいろなリズムでの小型ハードル走 ○30～40m程度の小型ハードル走		短距離走・リレー ○40～60m程度の短距離走 ○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離は40～60m程度） ハードル走 ○40～50m程度のハードル走（インターバルを3歩または5歩で走ること）	
	跳の運動遊び ○幅跳び遊び ○ケンパー跳び遊び ○ゴム跳び遊び ＊実態に応じて投の運動遊びを加えて指導することができる		幅跳び ○短い助走からの幅跳び（5～7歩程度） 高跳び ○短い助走からの高跳び（3～5歩程度） ＊実態に応じて投の運動を加えて指導することができる		走り幅跳び ○リズムカルな助走からの走り幅跳び（7～9歩程度） 走り高跳び ○リズムカルな助走からの走り高跳び（5～7歩程度） ＊実態に応じて投の運動を加えて指導することができる	
	【水遊び】		【水泳運動】			
	水の中を移動する運動遊び ○水につかっただけの水かけっこ、まねっこ遊び ○水につかっただけの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び		浮いて進む運動 ○け伸び ○初歩的な泳ぎ		クロール ○25～50m程度を目安にしたクロール ○ゆったりとしたクロール	
	もぐる・浮く運動遊び ○水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び ○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど浮く遊び ○パプリングやポビング		もぐる・浮く運動 ○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方 ○背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方 ○だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈み		平泳ぎ ○25～50m程度を目安にした平泳ぎ ○ゆったりとした平泳ぎ	
					安全確保につながる運動 ○10～20秒程度を目安にした背浮き ○3～5回程度を目安にした浮き沈み	
	【ゲーム】			【ボール運動】		
内 容	ボールゲーム ○的当てゲーム ○シュートゲーム ○相手コートにボールを投げ入れるゲーム ○攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム		ゴール型ゲーム ＊味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱 ○ハンドボール、ボートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム （味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム） ○タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム （陣地を取り合うゲーム）		ゴール型 ○バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム ○タグラグビーやフラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム	
			ネット型ゲーム ○ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム ○ブレルボールを基にした易しいゲーム ○バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム ○天大中小など、子供の遊びを基にした易しいゲーム		ネット型 ○ソフトバレーボールやブレルボールを基にした簡易化されたゲーム ○バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム	
	鬼遊び ○一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼 ○宝取り鬼、ボール運び鬼		ベースボール型ゲーム ○攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム ○手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム		ベースボール型 ＊実態に応じて取り扱わないことができる ○ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム ○ティーボールを基にした簡易化されたゲーム	
	【表現リズム遊び】		【表現運動】			
	表現遊び （題材と動きの例示） ○鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など、特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 ○飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材		表現 （題材と動きの例） ○「具体的な生活からの題材」－「○○づくり」（料理、粘土造形など）、「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特徴が捉えやすく多様な感じの動きを含む教材 ○「空想の世界からの題材」－「○○探検」（ジャングル、宇宙、海底など）などの未知の想像が広がる題材や、忍者や戦いなどの二人組で対立する動きを含む題材		表現 （題材と動きの例） ○「激しい感じの題材」：生活や自然などから「激しく○○する」や「急に○○する」などの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」、「出口を探せ！」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材 ○「多様な題材」：「わたしたちの地球」、「ニュース○○」、「〇月×日、私のダイアリー」など、社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材	
	リズム遊び （リズムと動きの例示） ○弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲 ＊実態に応じて簡単なフォークダンスを加えて指導することができる。 （踊りの例示） ○ジェンカ、キンダーポルカ、タタロチカなど、軽快なリズムと易しいステップの繰り返して構成される簡単なフォークダンス		リズムダンス （リズムと動きの例） ○軽快なテンポやビートの強いロックのリズム ○陽気で小刻みなビートのサンバのリズム ＊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		フォークダンス（日本の民謡を含む） ○日本の民謡 ○外国のフォークダンス ＊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	
	【保健】					
	健康な生活		体の発育・発達		心の健康	けがの防止 病気の予防