

体育 · 保健体育

目 次

○ 指導計画作成の立場	385
○ 活用上の留意点	386
○ 題材一覧表	387
○ 指 導 計 画	388
・ 体 操	391
・ 器械運動	397
・ 陸上運動	403
・ ボール運動	405
・ 水 泳	409
・ ダ ン ス	412

1. 指導計画作成の立場

(1) 基本的な考え方

精神発達に遅れのある児童生徒には、一般的に次のような発達上の傾向がみられる。

- ・ 感覚的未分化による運動能力や形態の未発達。
- ・ 過保護やその他の理由による運動経験および運動量の不足や対人関係の未発達。
- ・ 精神構造の未分化と感情の未発達。
- ・ 疾病後遺症による運動機能の障害。

体育は、これらの傾向に対して身体活動を通して克服や改善を図る中核的な役割を果たすものである。つまり運動やスポーツなどの身体活動を通して体力を高めたり、社会生活に必要な能力や態度を身につけさせるとともに知的な発達を促し情緒を安定させたりできるものであると考える。

このような考えに基づき本校では、体育の指導を次のような立場で実践するものである。

- ・ 小学部においては、歩、走、跳、投、捕、転、押す、引く、はうなどの運動やスポーツの基礎となる動きに慣れさせるとともに豊富に経験させることにより、基礎的技能や調整力を主とした体力や対人関係の向上をめざす。
- ・ 中学部においては、小学部のねらいをなお十分達成するとともに、各種の運動やスポーツを楽しくせいっぱいさせることにより全身的な体力や集団生活への参加能力の向上をめざす。
- ・ 高等部においては、中学部のねらいをなお十分達成するとともに、集団で行う運動やスポーツを豊富に経験させることにより日常生活に運動を取り入れたり、社会生活に必要な能力や態度を身につけたりすることをめざす。

このように小学部、中学部、高等部それぞれ“慣れる”、“楽しむ”、“生かす”という系統的な考えのもとに一貫性のある体育指導を行うものである。

なお、これらの指導の中で身体的疾患を持ち、運動制限のある児童生徒については、校医や主治医と連携を取りながら運動内容や運動量などに配慮しながらすすめる。

また、保健に関する学習について、小学部においては、日常生活の指導や生活単元学習などで取り扱うが、汗ふき、手洗いなどの体育指導上必要な事項は体育でも指導する。中学部、高等部においては、保健の時間は特設しないが、保健安全に関する知識、技能、態度については、体育、作業学習、日常生活の指導などと関連を持ちながら、学校生活全般の中で実践を通して指導する。

以上のようなことから、指導計画は、次のような考えに基づき作成することとする。まず領域を体操、器械運動、陸上運動、ボール運動、水泳、ダンスの6領域とする。従って小学部における基本の運動の内容は、児童の運動の未分化、未組織化ということを十分考慮して指導するものであるが、系統的また一貫性のある教育をめざす立場からそれぞれの運動が発展して構成する領域の内容としておりこむことにする。次に、それぞれの領域を構成する主な運動……

例えばボール運動においては“投げる運動”、“打つ運動”、“蹴る運動”など……を選び出し、小学部から高等部まで対応できるような系統性を加味した指導内容一覧表を作成する。そして、一つまたは複数の領域から児童生徒の発達に即した指導内容を取り出し、題材を設定して月ごとに配列することとする。

(2) 目標

- ① 各種の運動やスポーツに慣れさせたり、楽しませたりして基礎的運動能力を伸ばし、技能や気力を身につけさせて体力を伸ばす。
- ② 各種の運動やスポーツを通して安全に留意したり、互いに協力したりするなどのきまりを守り、社会生活に必要な能力や態度を養う。
- ③ 各種の運動やスポーツを日常生活や身体の矯正補強などに取り入れ、健康で楽しい生活を営む能力や態度を養う。

(3) 指導計画作成上の配慮事項

- ① 授業時数を、小・中学部においては週3時間、年間35週を、高等部においては年間88時間をそれぞれ下回らないこととする。
- ② 領域は、「体操」「器械運動」「陸上運動」「水泳」「ボール運動」「ダンス」の6領域とする。
- ③ 各領域で小学部から高等部までの指導内容に系統性を加味して指導内容一覧表を作成する。
- ④ 指導内容は、基本的には学習指導要領解説書の各教科の具体的内容を参考にしながら、児童・生徒の実態に即したものとする。
- ⑤ 題材は、指導内容の中から一人ひとりの実態に即したものと生き生きと動くような興味、関心のあるものなどを選び出して設定する。
- ⑥ 題材の配列は、季節や学校行事、他教科領域等との関連を十分考慮して行う。

2. 活用上の留意点

- ① 指導計画には、各月に指導する題材の具体内容を番号で示してある。実際の活用にあたっては、指導内容一覧表の中から児童・生徒の発達段階に応じて題材および具体内容を選定していくようにする。
- ② きまりを守るとか仲よくするなどの態度面や、正しい服装や汗をふくなどの保健安全面については常に留意して指導する。
- ③ 実際の指導にあたっては、運動の質や量を考えて内容を組み合わせ、変化を持たせるようにする。

題材一覧表(時数)

学 部 年 月	小 学 部			中 学 部	高 等 部
	低 学 年	中 学 年	高 学 年		
4月	ならびっこ (3) 歩走の遊び (3)	ならびっこ (2) 歩走の遊び (4)	ならびっこ (2) 歩走の遊び (4)	集団行動 (3) 短距離走 (3)	集団行動 (2) フットベース ボール (4)
5月	固定施設遊び (8) ボール遊び (4)	固定施設遊び (6) ボール遊び (6)	固定施設遊び (6) ボール遊び (6)	グラウンドテニ ス (8)	フットベース ボール (2) マット運動(6)
6月	マット遊び (5) 平均台遊び (5) トランポリン遊び (2)	マット遊び (5) 平均台遊び (5) トランポリン遊び (2)	マット遊び (5) 平均台遊び (5) トランポリン遊び (2)	とび箱運動(8)	マット運動(2) 水 泳 (4)
7月	水遊び (6)	水遊び (6)	水遊び (6)	水 泳 (6)	水 泳 (6)
9月	ならびっこ (3) かけっこ (5) リズム遊び (4)	ならびっこ (3) かけっこ (5) リズム遊び (4)	ならびっこ (3) かけっこ (5) リズム遊び (4)	短距離走 (3) 障害走 (3) リレー (2)	水 泳 (3) 短距離走 (3) ダンス (6)
10月	リレー遊び (6) とび箱遊び (6)	リレー遊び (6) とび箱遊び (6)	リレー遊び (6) とび箱遊び (6)	鉄棒運動 (8)	鉄棒運動 (6) とび箱運動(6)
11月	ボール遊び (10) すもう遊び (2)	ボール遊び (10) すもう遊び (2)	ボール遊び (10) すもう遊び (2)	ダンス〔女〕(8) 格技〔男〕(8)	バトミントン (3)
12月	すもう遊び (3) 持久走 (6)	すもう遊び (3) 持久走 (6)	すもう遊び (3) 持久走 (6)	走り幅とび(6)	バトミントン (3) なわとび (5)
1月	持久走 (6)	持久走 (6)	持久走 (6)	サッカー (6)	持久走 (6)
2月	歩走の遊び (4) 鬼遊び (8)	歩走の遊び (4) 鬼遊び (8)	歩走の遊び (4) 鬼遊び (8)	持久走 (7)	サッカー (12)
3月	トランポリン遊び (2) なわとび遊び (7)	トランポリン遊び (2) なわとび遊び (7)	トランポリン遊び (2) なわとび遊び (7)	マット運動(7)	サッカー (9)

年間指導計画

領域	学 部 年 部	3 月		4 月			5 月			6 月			7 月								
		小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部					
		低学年	中学年	高学年			低学年	中学年	高学年			低学年	中学年	高学年	中学部	高等部	低学年	中学年	高学年	中学部	高等部
体 操	集団行動	391	1・2・7	2・3・8	4・5・9	7・9 10	10・11 12・14														
	筋力を高める運動	398																			
	持久力高める運動	394																			
	高調な運動	394						4・5	4・5	4・5	13		2	2	2	2					
器 械 運 動	けんすい運動	397						1	2・3	3・4											
	跳躍運動	398													1・2・4 5・6・9・10						
	回転運動	400										5・6・7	1	2・4	3・5		5・6・7				
	平均運動	401											1・2	3・4	4・5						
陸上運動	走る運動	403																			
	跳ぶ運動	404																			
ボ ー ル 運 動	投げる運動	405				7・11 12	1・2	2・3	3・4	6・11	7・11 12										
	打つ運動	406					1	2	2	2											
	蹴る運動	407				4・5・8	1	2	3		4・5・8										
水 泳	慣れる運動	409													2・3・4	1・2	1・2・3	2・3・4	1・2・3	2・3・4	
	浮く運動	410													1・2・3				1・2	1・2・3	
	泳ぐ運動	410													1・2・3 4・5・6					1・2・3 4・5・6	
ダ ン ス	模倣の運動	412																			
	リズムカルな運	412																			

年間指導計画



領域	運動	月		9 月					10 月					11 月					12 月				
		学部		小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部
		学年部		低学年	中学年	高学年			低学年	中学年	高学年	中学部	高等部	低学年	中学年	高学年	中学部	高等部	低学年	中学年	高学年	中学部	高等部
		ページ																					
体	集団行動	391	1・2・7 8・13	2・3 8・9・13	4・5・6 7・9・14																		
	筋力を高める運動	398				6・7									1・2	1・2	1・2・3	4・5		2・3・4	2・3・4	3・4	
	持久力を高める運動	394																1・2					6・7・8 9・10・11
	高調整力を高める運動	394													13	13							
器械運動	けんすい運動	397								4・5・6 7・8・9	4・5・6 7・8・9												
	跳躍運動	398						1・3	2・5	4・6・7		10・11											
	回転運動	400																					
陸上運動	平均運動	401																					
	走る運動	403	1・2	2・3	3・4	5・6・7 8	4・7・8	8(1)	8(2)	8(2)									1・9	2・9	2・9		
ボール運動	跳ぶ運動	404																					
	投げる運動	405												2・3・4	4・5・6	6・10・11		7・8・9					
	打つ運動	406												2	2	2		1・2					
水泳	蹴る運動	407												2	3	4						5・6・7	
	慣れる運動	409					2・3・4																
	浮く運動	410					1・2・3																
	泳ぐ運動	410					4・5・6																
ダンス	模倣の運動	412	1・2	1・2	2・4		3・4										1・3・4						
	リズムカルな運動	412					1・2・3 4										2・3・4						

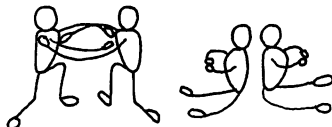

年間指導計画

領域	運動	学年部	1 月					2 月			3 月						
			小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部	小学部			中学部	高等部
			低学年	中学年	高学年			低学年	中学年	高学年			低学年	中学年	高学年		
						低学年	中学年				高学年	低学年				中学年	高学年
体 操	集団行動	391						1	1・2	2・3							
	筋力を高める運動	393															
	持久力を高める運動	394									1・2						
	調整力を高める運動	394						1	1	1			2・5 6	2・5・6 7	2・5・6 7・8		
器 械 運 動	けんすい運動	397															
	跳躍運動	398															
	回転運動	400													2・3 4・5		
	平均運動	401															
陸上運動	走る運動	403	1・9	2・9	2・9		9				9						
	跳ぶ運動	404				1・2・3 4											
ボ ー ル 運 動	投げる運動	405															
	打つ運動	406															
	蹴る運動	407									5・6・7					5・6・7	
水 泳	慣れる運動	409															
	浮く運動	410															
	泳ぐ運動	410															
ダ ン ス	模倣の運動	412															
	リズムカルな運動	412															

体 操

領 域		体 操		
目 標	小学部	○合図を聞いて集まり，教師や友達と一緒に並んだり歩いたりできるようにする。 教師や友達と一緒にすもうをしたり，なわを使ったりした遊びに慣れる。		
	中学部	○いろいろな合図に従って素早く集合，整列し，並んで行進できるようにする。 ○いろいろな道具を使ってタイミングのよい動きや力強い動きを主とした運動を楽しむことにより，調整力や筋力および持久力などの体力を高める。		
	高等部	○合図を聞いて集合，整列や方向変換が素早くできるようにする。 ○なわを使ったりいろいろな跳び方ができ，余暇利用に役立てられるようにする。		
主な学習活動・内容		留 意 点	準 備	関連内容
<p><集団活動></p> <p>1. 教師や友達といっしょに目標物まで歩いたり走ったりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まんがの主人公や動物の絵に向かって ・ 旗やポールに向かって <p>2. 合図で目標物の所に集まる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 教師といっしょに ・ 一人で <p>3. 合図を聞いて，音のする場所に集まる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 呼笛，タンブリン，太鼓，ピストル，号令 <p>4. 指示された場所に集まる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 声による指示 ・ 絵カードによる指示 <p>5. 二人組で集まる。</p> <p>6. 仲間づくり競争をする。</p> <p>(1) 音の数だけ仲間を集める。</p> <p>(2) カードに示された数だけ仲間を集める。</p> <p>7. いろいろな姿勢をとる。</p> <p>(1) 体育座りをする。</p> <p>(2) 「休め」「気をつけ」をする。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの気持ちを集中させるため，プレイルームや体育館など限定された広さの中で行う。 ○ 合図をする者，子どもといっしょに集まる者など，事前に分担をしておく。 ○ 音の出た方向へ正しく集合できたかを必ず確認する。 ○ 指示のことは，簡単なものから段々と複雑化させていく。 ○ 個人やグループごとに行わせお互いに評価をさせる。 ○ 二人組の相手は固定化し，他の学習活動でも関連づけて指導する。 ○ 繰り返し行い，方法に慣れさせるとともに，競争させることにより，仲間づくりのスピード化を図っていく。 ○ 正しい座り方を約束させ繰り返し練習させることにより定着化を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 絵 ・ 旗 ・ ポール ・ 呼笛 ・ タンブリン，太鼓 ・ ピストル ・ 絵カード ・ 呼笛 ・ カード 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体Ⅰ－１ ・ 体Ⅰ－２ ・ 体Ⅱ－１ ・ 体Ⅲ－１

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>(3) 「前ならえ」「なおれ」をする。</p> <p>8. 自分の印の場所に並ぶ</p> <p>(形)  (丸) (三角) (四角)</p> <p>(色)  (赤) (青) (黄)</p> <p>9. 目印に沿って縦に並ぶ。</p> <p>10. 指示に従って整列する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2列横隊 2列縦隊 ・ 3列横隊 3列縦隊 <p>11. 方向変換をする。</p> <p>(1) 右(左)向け右(左)をする。</p> <p>(2) まわれ右をする。</p> <p>12. 集合、分散をする。</p> <p>(1) 体操隊形へ開く。</p> <p>(2) もとの位置へ集まる。</p> <p>13. 音楽を聞きながら教師といっしょに歩く。</p> <p>(1) 動物の動きをまねる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 教師といっしょに ・ 教師を見ながら <p>(2) 速さを変えて歩く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 動物の動きをまねながら ・ 乗り物の動きをまねながら 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 並ぶ位置に輪を置いたり、足型をつけたりして、前後の間隔を意識させるようにする。 ○ 色や形で子どもの並ぶ位置を示し、自分の位置の意識化を図る。 ○ 一人ひとり目印を決めることにより、並ぶ順番をわからせる。 ○ 前列と後列の動作が違うのでグループ別に指導する。 ○ 子どもの配置を工夫し、すばやく整列ができるようにする。 ○ 毎時間指導していくことにより定着化を図る。 ○ 足の動きを示して指導する。 ○ 踵に重心を置かせ回転させる。 ○ 視線が下がらないようにさせる。 ○ 子どもの動きを石灰で示して動きやすくさせる。 ○ 毎時間の準備(整理)運動等を通して定着化を図る。 ○ 子どもの歩く速さやリズムを考慮しながら師範する。 ○ 動物の絵や写真を見せたり面をかぶらせたりして、自由に動きを楽しませる。 ○ 速い曲、ゆっくりした曲などを組み合わせ、いろいろな姿勢をさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・輪 ・足形 ・整列板 ・輪 ・色テープ ・絵 ・写真 ・面 ・カセット ・テープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅲ-3 ・体Ⅰ-20 ・体Ⅱ-2 ・体Ⅱ-3 ・体Ⅱ-6 ・体Ⅱ-22

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>14. リズムに合わせて行進する。</p> <p>(1) 一人ひとり自由に行進する。</p> <p>(2) 1列に並んで行進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 打楽器、呼笛でのリズム ・ カセットテープでのリズム <p>15. 曲に合わせて集団で行進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2列縦隊, 3列縦隊 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 行進曲は、子どもたちが興味を示す身近な曲やまんがの主題歌などを取り入れ、調子よく行進できるようにする。 ○ 左足首に鈴をつけさせ、その音で歩調を確認しながら歩かせる。 ○ 横の列が乱れないように棒を持たせて練習させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カセット ・テープ ・打楽器 ・呼笛 ・棒 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅲ-2 ・体Ⅲ-4
<p><筋力を高める運動></p>			
<p>1. 押し合い遊びをする。</p> <p>(1) 押しくらまんじゅうをする。</p> <p>(2) いろいろな押し合い運動をする。</p> <div style="text-align: center;">  <p>(肩に手を置く) (背中合わせ)</p> <p>(しゃがむ)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教師が外側から押してやり、身体接触をする中で押し合い遊びの楽しさに触れさせる。 ○ 体全体を使って動くよう指示する。 		
<p>2. いろいろな引き合い遊びをする。</p> <div style="text-align: center;">  <p>(船こぎ) (片手引き) (輪引き)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教師や友達と二人組になって、引き合ったり、集団で引き合ったりするなど運動に変化をもたせて意欲づけを図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・輪 ・なわ 	
<p>3. つなひきをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2方向つなひき ・ 3方向つなひき 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 寒い時期なので、つなに対する手の感触を柔らげるため軍手をはめさせる。手のすべりについてはつなに結び目をつくって防ぐようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・つな ・軍手 	
<p>4. すもう遊びをする。</p> <p>(1) 押し合いすもうをする。</p> <p>(2) 片足すもうをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手のひらでの押し合い ・ 腕を組んでの押し合い 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 行司やしこを踏ませたりして、楽しい雰囲気の中ですもう遊びをさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・土俵マッ ト 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅲ-27

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>5. レスリング遊びをする。</p> <p>6. 棒を使っていろいろな運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 棒引き競争 ・ 棒かつぎ競争 ・ 棒運び競争 <p>7. 古タイヤを使っていろいろな運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ タイヤ積み競争 ・ タイヤ投げ競争 ・ タイヤ運び競争 <p>8. 砂袋かつぎをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腰に帯を巻き、相手をつかまえやすいようにさせる。 ○ 棒の長さ、太さ、重さなどを目的に合わせて用いるようにする。 ○ 棒をふり回したり、たたいたりしないように安全面には十分気をつけさせる。 ○ 競争場面を多く設け、運動への意欲を高めさせる。 ○ タイヤの大きさは、個々の実態に応じて変える。 ○ 砂袋は5～20kgの重さのものを準備し、実態に応じて与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・帯 ・マット ・棒 ・古タイヤ ・軍手 ・棒 ・砂袋 	
<p><持久力を高める運動></p> <p>1. 古タイヤ引き運動をする。</p> <p>2. モップで床ふき競争をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 引っぱる際のショックを柔らげるために、タイヤチューブを引かせる。 ○ 友達同士衝突しないように前方に注意させながら競争をさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・古タイヤ ・チューブ ・モップ 	
<p><調整力を高める運動></p> <p>1. 鬼遊びをする。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) ひとり鬼をする。 (2) 手つなぎ鬼をする。 (3) 場所とり鬼をする。 <p>2. トランポリンで遊ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 横になったり、座ったりする。 (2) 立って跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 教師といっしょに ・ 友だちといっしょに 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 逃げられる範囲を先に決めさせて行わせる。 ○ 捕えられた者は鬼と手をつながせ、鬼の数を増やしていく。 ○ 特定の者だけが鬼にならないようにする。 ○ 教師がトランポリンをはずませる。 ○ 手をつなぎながら方向をかえたり、徐々に高く跳んだりさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トランポリン ・ボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・体I-8 ・体I-9

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(3) 棒をつかんで跳ぶ。 (4) 跳びながら両手打ちをする。 (5) 跳びながら位置をかえる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 両足で高く上げるようにさせる。 ○ 手をたたいたり、キャッチボールをしたりする。 		
3. すべり台遊びをする。 (1) いろいろな姿勢ですべる。 ・ 長座、仰臥位、伏臥位等 (2) スロープをいろいろな姿勢で登る。 ・ 腰を下ろし前、後向き姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ○ すべる順番を守らせながら重ならないように注意させる。 ○ すべり降りる途中で立ち上がらないようにさせる。 	すべり台	体Ⅱ-7
4. ぶらんこ遊びをする。 (1) 腰かけて後ろにさがり、その勢いで前に振り出してこぐ。 (2) 両足の膝を曲げたり、伸ばしたりしながら腰で調子をとってこぐ。 (3) 振りを止めないで、フォームをかえてこぐ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 乗っているぶらんこに近づかないように安全に留意し、いろいろな姿勢を工夫させる。 	ぶらんこ	
5. なわを使って汽車ごっこをする。 ・ 二人組、多人数	<ul style="list-style-type: none"> ○ 長なわ、短なわで汽車をつくりトンネルをくぐらせたり、またぎこしをさせたりして、とびなわに慣れさせる。 	長なわ 短なわ	体Ⅰ-14
6. 長なわを使ってなわ遊びをする。 (1) 置いてあるなわを歌を歌いながらとぶ。 (2) へびとびをする。 ・ 横ゆれ、縦ゆれ (3) なわくぐりぬけをする。 ・ 張ったなわ、回旋なわ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 友達同士手を取りあつてとぼせる。 ○ 高さのない横ゆれからとぼせる。 ○ とべない者は、教師といっしょにとぼせる。 ○ なわは大きく回し、走り抜ける子どもの背後から回す。 	長なわ	体Ⅲ-7
7. 長なわを使って大波小波をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ スタートしやすいように合図したり、いっしょにとんだりする。 		
8. 長なわを使って回旋とびをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 背を押して、中へ入るタイミングを覚えさせる。 		体Ⅳ-2

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
9. 短なわを使ってなわ遊びをする。 (1) へびとびをする。 (2) なわまわし遊びをする。 ・ 頭上, 体側, 前方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 片手や両手でなわを持ち, いろいろな回し方を工夫させる。 	短なわ	・体Ⅲ-7
10. 短なわを使って回旋とびをする。 ・ 回旋とび ・ なわとび走 ・ なわとび競争	<ul style="list-style-type: none"> ○ なわの握り方に注意させ, タイミングよくとべるよう声かけする。 ○ とぶ方向を統一したり, 間隔をとったりして安全に留意する。 		・体Ⅳ-2
11. 短なわを使っていろいろななわとびをする。 ・ あやとび, 後ろとび ・ 連続とび	<ul style="list-style-type: none"> ○ 新しいとび方ができるようになったら試技をさせ, みんなで観賞させる。 		
12. ひもを使っていろいろな運動をする。 ・ ひもとり競争 ・ 二人三脚 ・ 百足競争	<ul style="list-style-type: none"> ○ 競争場面を意図的に多く設け, 学習への意欲づけを図る。 ○ 左右の足の動きが合わないと前へ進みにくいことを気づかせ, みんなでかけ声を出させるなどして歩調を合わせる工夫をさせる。 	・ひも	
13. ボールを使っていろいろな運動をする。 ・ ボールつき競争 ・ ボールころがし競争 ・ ボール運び競争	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動によってボールの大きさや重さなどの種類を考慮して使用させる。 	・ボール	・体Ⅰ-19 ・体Ⅱ-19 ・体Ⅱ-20 ・体Ⅱ-21
14. 模擬竹刀を使って紙剣道をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 打突部位は, 面, 胴だけとし, 他の部位は打突しないように十分に留意させる。 	・紙竹頭 ・模擬防具	・体Ⅴ-25
15. いろいろな乗り物を使った運動をする。 ・ かんかん馬競争 ・ 竹馬競争 ・ スケートボード競争 ・ 一輪車競争 ・ 自転車競争	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の前は, 足首, 手首などを中心に準備運動を十分に行なわせけがないようにさせる。 ○ 用具の点検を行うようにさせる。 ○ 坂道や回路コースなど運動場面に変化をもたせ, 意欲づけを図る。 	・空かん馬 ・竹馬 ・スケータ ・ボード ・一輪車 ・自転車	

器 械 運 動

領 域		器 械 運 動		
目 標	小学部	○ いろいろな器具や固定施設を使った遊びを通して、跳ぶ、わたる、転がるなどの簡単な運動に慣れさせる。		
	中学部	○ いろいろな器具や固定施設を使った運動を通して、回る、転がる、跳ぶ、わたるなどの技能を高めるとともに安全に留意しながら運動を楽しむ態度を育てる。		
	高等部	○ 鉄棒、跳び箱、マット、平均台などを使ったいろいろな運動ができるようにするとともに安全や清潔に留意して運動する態度や習慣を身につける。		
主な学習活動・内容		留 意 点	準 備	関連内容
<p><けんすい運動></p> <p>1. ジャングルジムで遊ぶ。</p> <p>(1) 腰かけながら登る。</p> <p>(2) 足をかけて登る。</p> <p>(3) ジャングルジムの中でいろいろな姿勢をとる。</p> <p>2. はしご登りをする。</p> <p>(1) 木製はしごを登る。</p> <p>(2) 縄ばしごを登る。</p> <p>3. ロープにぶら下がる。</p> <p>4. 鉄棒を使って、いろいろな運動をする。</p> <p>(1) ぶら下がりがって競争をする。</p> <p>(2) ぶら下がったまま横移動する。</p> <p>(3) 手は地面に着き、足を鉄棒にかけて、かに歩きをする。</p> <p>5. 腕立てとび上がり、腕立てけんすいをして、後ろおりする。</p> <p>6. 腕立てとび上がり、腕立てけんすいをして、前回り下りする。</p> <p>7. 足ぬき回りをする。</p> <p>(1) 両足踏み切りで足をぬく。</p>		<p>○ 自由に遊ばせ、棒を握る活動を十分に行わせる。</p> <p>○ 位置を徐々に高くするようにこたばかけをし、はげます。</p> <p>○ 高さに対する抵抗感を少なくするために、傾斜をゆるやかにする。</p> <p>○ ロープが握り易いように、丸く結び目を作る。</p> <p>○ 体をふらせたり、ふりとびをさせたりして、いろいろな動きを楽しませる。</p> <p>○ 周りに危険物はないか確認する。</p> <p>○ とび上がれない子供には、台を準備したり、後ろから補助したりする。</p> <p>○ 自分の腹部を見させて、体がそりかえらないようにさせる。</p> <p>○ 前回りするとき、急激に落下しないように背中を支える。</p> <p>○ 腹筋の弱い生徒には、片足を鉄棒にかけさせる。</p>	<p>・はしご</p> <p>・縄ばしご</p> <p>・ロープ</p> <p>・鉄棒</p>	<p>・体Ⅰ－8</p> <p>・体Ⅰ－8</p> <p>・体Ⅱ－7</p> <p>・体Ⅱ－8</p> <p>・体Ⅱ－12</p> <p>・体Ⅲ－9</p> <p>・体Ⅲ－10</p> <p>・体Ⅳ－7</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>8. 横踏み越しおりをする。</p> <p>(1) 台を上から踏み越す。</p> <p>(2) 腕立てけんすいの姿勢から踏み越す。</p> <p>9. 足かけ上がりをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 着地の衝撃をやわらげるためにマットを敷く。 ◦ 鉄棒から重心が離れないように補助しておく。 ◦ 腕を伸ばして振らせる。 ◦ 足を振るリズムに合わせて背中を押させる。 	<p>・木製台</p> <p>・マット</p>	<p>・体V-4</p>
<p><跳やく運動></p> <p>1. いろいろな高さの台をのぼりおりする。</p> <p>(1) 手をついてのぼる。</p> <p>(2) 片足ずつのぼる。</p> <p>(3) 両足で跳び乗る。</p> <p>(4) 前後左右におりる。</p> <p>2. 低い跳び箱にまたがって遊ぶ。</p> <p>(1) 跳び箱にまたがり、前後左右におりる。</p> <p>(2) スクーターボードの上に跳び箱を乗せ、馬乗り遊びをする。</p> <p>3. いろいろなものをまたぎ越す。</p> <p>(1) ゴムひも、紙箱などまたぎ越す。</p> <p>(2) 跳び箱をまたぎ越す。</p> <p>4. 跳び箱を踏み越す。</p> <p>(1) 跳び箱を歩いて踏み越す。</p> <p>・ 跳び箱を横にして</p> <p>(2) 跳び箱を助走して踏み越す。</p> <p>・ 跳び箱を横にして</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 10cm・20cm・30cmぐらいの台を準備し、徐々に高さに慣れさせたり、階段や重ねたマットなどいろいろな用具を利用させる。 ◦ 両足跳びする時は、必ず両手を着かせる。 ◦ 跳び箱をいくつか準備し、方向を変えて並べて置き、自由に遊ばせる。 ◦ 安全に留意し、ゆっくりと動かすようにする。 ◦ できるだけたくさんの用具を準備してまたぎ越させる。 ◦ 足裏全体で確実に踏み越させる。 ◦ 跳び箱をいくつか並べて置き、自由に歩かせたり、道順を決めたりする。 ◦ 両足をそろえて着地させる。 ◦ 高く跳んだり、遠くへ跳びおったりして楽しく遊ばせる。 	<p>・木製台</p> <p>・マット</p> <p>・跳び箱</p> <p>・スクーターボード</p> <p>・ハードル</p> <p>・ゴムひも</p> <p>・長なわ</p> <p>・紙箱など</p>	<p>・体I-6</p> <p>・体I-7</p> <p>・体I-8</p> <p>・体II-7</p> <p>・体II-9</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
5. 飛び箱や台の上に飛び上がる。 (1) その場跳びで上がる。 (2) 助走をつけて飛び上がる。	<ul style="list-style-type: none"> 踏み切りの弱い者は、ロイター板やトランポリンなどから上がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ロイター板 トランポリン 	
6. 低い台や飛び箱から跳びおりる。 (1) 片足で踏み切る。 (2) 両足で踏み切る。	<ul style="list-style-type: none"> 校内にある、どてやステージなども利用して楽しく跳びおりさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 木製台 飛び箱 マット 	
7. いろいろな跳びおり方をする。 (1) 高く跳ぶ。 (2) 遠くに跳ぶ。 (3) 手をたたきながら跳ぶ。 (4) 手を横に伸ばしながら跳ぶ。	<div data-bbox="555 656 926 793" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> つり下げたふうせんやボールなどにタッチさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ドッチボール タイヤ 	
8. 馬とびやタイヤ跳びをする。 9. 腕立て跳び上がり・おりをする。 (1) 片足跳び上がり・おりをする。 (2) 両足跳び上がり・おりをする。	<ul style="list-style-type: none"> 足から上がれない時は、膝から上がるようにさせる。 着手の位置に印をつける。 着地の場所には、マットやクッションを敷き抵抗をやわらげる。 	<ul style="list-style-type: none"> マット クッション 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅲ－6 ・体Ⅳ－9
10. 腕立て開脚跳び越しをする。 (1) うさぎ跳びでマットを横に跳び越す。 (2) 飛び箱1段でうさぎ跳びをする。 (3) 飛び箱1～2段の開脚跳びをする。 (4) 丸めたマットで腕立て開脚跳び越しをする。 (5) 飛び箱を使って腕立て開脚跳び越しをする。	<ul style="list-style-type: none"> ジャンプと着地の時は、両足をそろえさせる。 跳んだ距離を競わせることで両手で後ろへかくことを体得させる。 助走なしで練習させる。 手を着く位置・足を着く位置などを示して行わせる。 飛び箱には、手を着く位置を示しておく。また、飛び箱の横にもマットを敷き、恐怖心をやわらげる。 	<ul style="list-style-type: none"> マット 飛び箱 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅳ－9

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>11. 台上前転をする。</p> <p>(1) マットやセフティマットを重ねてする。</p> <p>(2) 丸めたマットの上でする。</p> <p>(3) 跳び箱を使ってする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 助走は2～3歩，両足踏み切りなどの約束をして練習させる。 ○ 腕だけでなく両足のジャンプで腰をはね上げるようにして前転させる。 ○ 手を着く位置を示し，踏み切り板を使って練習させる。 ○ マットを重ねて手をつく位置を徐々に高くしていく。 ○ 硬さによる恐怖心を除くため台にはマットをかぶせる。 ○ 最初は1段ずつ練習させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット ・セフティマット ・跳び箱 ・マット 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅱ－9 ・体Ⅴ－6
<p><回転運動></p>			
<p>1. マットの上で遊ぶ。</p> <p>(1) 寝転ぶ</p> <p>(2) 動物のまねをする。</p> <p>(3) 自由に転がる。</p> <p>2. 横回りをする。</p> <p>(1) ゆるやかな傾斜の上を転がる。</p> <p>(2) 腕や足を伸ばして回る。</p> <p>(3) 腕を体側につけて回る。</p> <p>(4) 連続して転がる。</p> <p>(5) 2人組で横回りする。</p> <p>3. ゆりかごをする。</p> <p>(1) ひざを抱え，前後に体を動かす。</p> <p>(2) からだを小さく丸めてゆらす。</p> <p>4. 開脚でマット歩きやうさぎ跳びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自由に遊ばせることにより，マットに慣れさせる。 ○ 波形クッションを活用する。 ○ 傾斜をつけ，容易に転がれるようにする。 <div data-bbox="701 1262 856 1407" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ あごが離れないように，スポンジや帽子などをはさませる。 ○ 2人組をつくらせ，お互い協力しながら運動させる。 ○ マットの幅をかえて，単調な運動にならないようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット ・テーブル ・コーダー ・傾斜台 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅰ－11 ・体Ⅱ－10 ・体Ⅲ－11 ・体Ⅱ－10 ・体Ⅳ－5

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>5. 前回り，後ろ回りをする。</p> <p>(1) 傾斜をつけたマットの上で前回り，後ろ回りをする。</p> <p>(2) 傾斜をつけたマットの上で開脚前回り，開脚後ろ回りをする。</p> <p>(3) でこぼこマットの上で前回り後ろ回りをする。</p> <p>6. 跳び込み前転をする。</p> <p>(1) 跳び箱1段の上から跳び下り前転をする。</p> <p>(2) ゴムひもを張り前転する。</p> <p>(3) マットを丸めて跳び込み前転をする。</p> <p>(4) 障害物の上を跳び込み前転する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 長いもの ・ 高いもの <p>7. 倒立前転をする。</p> <p>(1) 頭支持倒立をする。</p> <p>(2) 補助を受けて倒立する。</p> <p>(3) 倒立をする。</p> <p>(4) 補助を受けて倒立前転をする。</p> <p>(5) 倒立前転をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 傾斜をつけたマットで前回りの要領をつかませる。 ◦ 波形クッションの抵抗があるので勢いよく回るようにさせる。 ◦ 連続した回転も行わせる。 ◦ 跳び下り，前転の動きを切れ目なくひとつの動作としてさせる。 ◦ ゴムひもの高さを徐々に高くしていく。 ◦ セフティマットをおいて抵抗を柔らげる。 ◦ 障害物には，波形クッションなど恐怖感を与えないものを使用する。 ◦ 頭と両手の位置が三角形になるようにして倒立させる。 ◦ マット上に手の位置や目の位置など示して練習させる。 ◦ 足首を持って補助する。 ◦ 前転させる時は後頭部をマットにつけさせる。 ◦ 勢いよく倒れそうな時は，補助する。 	<p>・波形クッション</p> <p>・跳び箱</p> <p>・ゴムひも</p> <p>・セフティマット</p> <p>・マット</p> <p>・縄</p>	<p>・体Ⅲ－11</p> <p>・体Ⅳ－10</p> <p>・体Ⅳ－11</p> <p>・体Ⅴ－7</p>
<p><平均運動></p> <p>1. 線や縄の上を歩く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 線や縄などひいて，その上を歩くことを意識づける。 		

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>2. 平均台で自由に遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 下くぐり ・ またぎ ・ 乗り跳び下り <p>3. 教師や友だちに支えられたり、手をひかれたりして、低い平均台の上を歩く。</p> <p>(1) 横向きすり足で進む。</p> <p>(2) 前向きすり足で進む。</p> <p>(3) 前向き送り足で進む。</p> <p>4. ひとりで低い平均台の上を歩く。</p> <p>(1) 動物のまねをしながら歩く。</p> <p>(2) 乗り物のまねをしながら歩く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 平均台に慣れさせるために、恐怖心を持たせないように補助する。 ○ はじめは横歩きでもよいが、次第に進行方向に足先きに向けて、前進させるようにする。 ○ 実態に合わせて、平均台の高さを変える。 ○ 手や足を動かしたり、腰を下ろしたりできるような曲を準備する。 	平均台	・体Ⅰ－10
<p>5. いろいろな方法で平均台を渡る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 四つばい ・ ひざをまげて ・ 後ろ向き ・ 走って ・ 片足とび <p>6. 平均台に傾斜をつけて渡る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広い平均台 ・ 二本橋 ・ 一本橋 ・ 丸太橋 	<ul style="list-style-type: none"> ○ バランスがとりやすいように腕を横に広げさせる。 ○ 下にマットを敷き、安全に留意させる。 ○ 平均台の幅を広いものから徐々に狭いものへかえる。 ○ 実態に合わせて、傾斜角度を考慮する。 	・マット ・波形クッション	・体Ⅱ－11
<p>7. 平均台の上で運動をする。</p> <p>(1) ひもの引き合いをする。</p> <p>(2) 風船打ちをする。</p> <p>(3) いろいろなボールを使って、キャッチボールをする。</p> <p>(4) 平均台上に迷路を作り渡る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ セフティマットを敷く。 ○ 子どもたちが、より活動意欲を高めるために、競争場面を取り入れるようにする。 ○ できるだけ多くの子どもが運動できるように、スタート地点を多く設ける。 	・マット ・ひも ・風船 ・ボール ・踏み台	・体Ⅲ－12

陸上運動

領 域		陸 上 運 動		
目 標	小学部	○ 合図を聞いてスタートし最後まで走り通したり、鬼ごっこをしたりして簡単な走運動に慣れさせる。		
	中学部	○ いろいろな道具を使って、走る、跳ぶなどの運動が楽しくできるようになるとともに友達と協力して活動する態度を養う。		
	高等部	○ 走、跳のいろいろな運動を通して瞬発力や敏しょう性、持久力などを高めるとともに健康、安全に留意する態度を養う。		
主な学習活動・内容		留 意 点	準 備	関連内容
<p><走る運動></p> <p>1. 教師といっしょに追いかけて走る。</p> <p>2. 教師といっしょに走る。</p> <p>(1) 教師に向って走る。</p> <p>(2) 遊具に向って走る。</p> <p>3. 線に沿って走る。</p> <p>(1) 直線に沿って走る。</p> <p>(2) 曲線に沿って走る。</p> <p>4. いろいろな姿勢から走り出す。</p> <p>(1) 伏臥の姿勢から走る。</p> <p>(2) 仰臥の姿勢から走る。</p> <p>(3) 長座の姿勢から走る。</p> <p>(4) 腕立て伏せの姿勢から走る。</p> <p>(5) スタンディングスタートで走る。</p> <p>(6) クラウチングスタートで走る。</p> <p>5. 20～30mのダッシュをする。</p> <p>(1) 一人ずつ走る。</p> <p>(2) 競走で走る。</p> <p>(3) ハンディをつけて走る。</p> <p>(4) 記録を計る。</p> <p>6. 100m走をする。</p> <p>(1) 競走で走る。</p> <p>(2) ハンディをつけて走る。</p> <p>(3) 記録を計る。</p>		<p>○ 音の出るものを持たせ、楽しい雰囲気の中で行わせる。</p> <p>○ 手をつないだり、声かけをしたりして意欲づけを図る。</p> <p>○ 走る距離や回数を次第に多くしていく。</p> <p>○ スタートのたびに姿勢を変えさせることにより、活動意欲を持続させる。</p> <p>○ 両手の位置、幅、足の位置など能力に応じて指導する。</p> <p>○ 走る方法に変化をもたせ、活動意欲を持続させる。</p> <p>○ 勝敗や記録がはっきりわかるように図示などに工夫をこらす。</p>	<p>・タンバリン・鈴</p> <p>・遊具</p> <p>・白線</p> <p>・なわ</p> <p>・呼子</p> <p>・太鼓</p> <p>・記録板</p> <p>・ストップウォッチ</p> <p>・記録板</p> <p>・ストップウォッチ</p>	<p>・遊Ⅱ－1</p> <p>・遊Ⅱ－3</p> <p>・体Ⅰ－13</p> <p>・体Ⅱ－15</p> <p>・体Ⅲ－14</p> <p>・体Ⅴ－9</p> <p>・体Ⅲ－13</p> <p>・体Ⅴ－9</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>7. いろいろな用具を使って障害走をする。</p> <p>(1) とびこえて走る。</p> <p>(2) くぐって走る。</p> <p>(3) 運んで走る。</p> <p>8. リレーをする。</p> <p>(1) 折り返しのリレーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手のタッチ ・ ボール渡し <p>(2) 置きかえリレーをする。</p> <p>(3) バトンでリレーする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 持ちかえの練習 ・ 立位での練習 ・ かけ足での練習 ・ 全力疾走での練習 <p>(4) リレー競走をする。</p> <p>9. 持久走をする。</p> <p>(1) 教師といっしょに走る。</p> <p>(2) 校内コースを走る。</p> <p>(3) グランドを走る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 抵抗感を少なくするため、柔軟性のある用具を用いる。 ○ リレーへの意識が低い子どもには、教師が背中を軽く押したり、いっしょにスタートしたりする。 ○ 走る方向に変化をもたせる。 ○ 声かけを行わせ、バトンタッチのタイミングを図らせる。 ○ 声かけを常に行う。 ○ 周回や計時が、はっきりとわかるような工夫をこらす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴムひも ・ ダンボール箱 ・ 網 ・ 砂袋 ・ ポール ・ ボール ・ お手玉 ・ びん ・ バトン ・ 白線 ・ リング ・ たすき ・ 周回板 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体Ⅰ－１４ ・ 体Ⅳ－１４ ・ 体Ⅳ－１５ ・ 体Ⅱ－１４ ・ 体Ⅱ－１４ ・ 体Ⅲ－１５ ・ 体Ⅳ－１６ ・ 体Ⅲ－１６ ・ 体Ⅳ－１８ ・ 体Ⅴ－９
<p><跳ぶ運動></p>			
<p>1. いろいろな用具で跳ぶ。</p> <p>(1) 用具をとびこえる。</p> <p>(2) 溝をとびこえる。</p> <p>(3) 棒幅とびをする。</p> <p>2. 立ち幅とびをする。</p> <p>(1) 高い位置からとぶ。</p> <p>(2) 平面でとぶ。</p> <p>3. 立ち高とびをする。</p> <p>(1) 高い位置からとぶ。</p> <p>(2) 平面でとぶ。</p> <p>4. 走り幅とびや走り高とびをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ はっきりと認識できるものを設置し行わせる。 ○ 幅や高さは、子どもの能力に合わせ設置する。 ○ フォームよりも多くとばせる事に重点を置く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 長マット ・ ダンボール箱 ・ 棒 ・ 台 ・ マット ・ 砂場 ・ スタンドバー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体Ⅰ－１７ ・ 体Ⅲ－１７ ・ 体Ⅲ－１７ ・ 体Ⅲ－１７ ・ 体Ⅳ－１７

ボール運動

領域		ボ ー ル 運 動			
目 標	小学部	○ ボールを使った、わたす、ころがす、投げるなどの遊びを通してボールに慣れさせる。			
	中学部	○ いろいろなボールを使って、投げる、打つ、蹴るなどの簡単な運動を楽しませるとともに、友達と協力してできるようにする。			
	高等部	○ ボールを使った運動を通して、投げる、打つ、蹴るなどの技能を高めるとともに楽しくゲームしたり、余暇利用に役立てたりする態度を養う。			
主な学習活動・内容		留 意 点		準 備	関連内容
<p><投げる運動></p> <ol style="list-style-type: none"> ボールを持つ。 ボールを教師や友達にわたす。 かごからボールを取り出し、友達や教師にわたす。 ボールを自由のところがす。 <ol style="list-style-type: none"> 斜面のところがす。 両手でころがす。 片手でころがす。 教師や友達ところがし合う。 <ol style="list-style-type: none"> 向き合ってころがす。 ・立位 ・座位 後ろ向きでころがす。 的あて競争をする。 <ol style="list-style-type: none"> ピン倒しゲームをする。 箱くずしゲームをする。 ころがってくるボールを捕る。 <ol style="list-style-type: none"> 正面のボールを捕る。 横に動いてボールを捕る。 ころがってくるボールをさける。 ・2対1 ・3対1 ころがしドッチボールをする。 ・円形 ・方形 小さなボールを投げる。 ・ピンポン ・テニスボール他 <ol style="list-style-type: none"> 遠くに投げる。 		<ul style="list-style-type: none"> 片手では持てないような大きなボールを使う。 児童の身長を考慮したかごを使う。 一人で持ってこれない生徒は教師が補助して持ってこさせる。 ころがす目印として旗を立てたり白線を引いたりしておく。 相手と正対させてゆっくりころがす。 開脚で両足の間からころがす。 教師もチームの一員となってゲームに参加する。 ダンボール箱を高く積みあげてくずさせる。 指先を下に向けて捕らせる。 実態に合わせ指導者がころがす。 ボールの正面に動いて捕らせる。 上に跳ばずに横に動いてさけさせる。 実態によって人数を増減したりボールを2個使ったりする。 肘を肩より上にあげて投げさせる。 旗や白線を距離を示しておく。 		・ドッチボール ・等級旗 ・旗立て台 ・ボーリング グピン ・ダンボール ・ストップ ウオッチ ・得点板 ・巻尺 ・距離表示 ・旗	・体I-19 ・体II-20 ・体II-20 ・体III-24

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(2) 的あて競争をする。 ・ 箱くずし ・ 空カンおとし ・ 金属性投てき板当て ・ 網かご入れ	・ 大きなダンボール箱を高く積み上げてくずさせる。 ・ 大小いろいろなカンを用意する。 ・ 実態に応じてカゴの高さを調節する。	・ テニスボール ・ ダンボール箱 ・ 網かご ・ 投てき板	・ 体Ⅰ－19
11. 大きいボールを投げる。 ・ ドッチボール ・ バスケットボール ・ バレーボール他	・ 上手投げをさせる。 ・ 実態に応じて両手投げや片手投げをさせる。	・ 得点板 ・ ダンボール箱 ・ 投てき板	・ 体Ⅰ－19
(1) 的あて競争をする。 ・ 箱くずし ・ 投てき板当て	・ 実態に応じて的との距離を変える。	・ 得点板 ・ ダンボール箱 ・ 投てき板	・ 体Ⅱ－20
12. 大きいボールを捕る。			・ 体Ⅱ－20
(1) バウンドしたボールを捕る。	・ 両腕でボールを抱き込むようにして捕球させる。		
(2) 投げ上げ捕球をする。	・ 慣れてきたら高く投げ上げさせる。		
(3) 二人組で捕球する。	・ 一人が軽くトスし、他方が捕球する。		・ 体Ⅳ－23
(4) キャッチボールをする。	・ 二人の間隔を長くとり強く投げたボールを捕球させる。	・ ストップウオッチ	
13. ドッチボールをする。 ・ 円形 ・ 方形	・ ルール決めや審判、得点係などできるだけ生徒にさせる。	・ 得点板 ・ 判定札	・ 体Ⅲ－24
<打つ運動>			
1. 手で打つ			
(1) 風せんを打つ ・ 一人打ち ・ 二人打ち	・ 実態に応じて大きさや重さなどを工夫する。 ・ 連続して打つ回数を競わせる。	・ 風せん	
(2) ビーチボールをパスする。 ・ 対人パス ・ 円形パス他	・ 指先でパスさせる。 ・ 連続パスの回数や時間を競わせる。	・ ビーチボール	・ 体Ⅳ－24
(3) バトミントンネットを張ってパスゲームをする。	・ 指導者もいっしょに行い、人数は実態に応じて増減する。	・ 得点板	

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(4) ドッチボールを使ってハンド テニスをする。	○ コートの広さは能力に応じて工 夫する。	・ドッチボ ール	
2. ラケットで打つ。			
(1) 風せんを打つ。 ・ 一人での打ち上げ ・ 対人での打ち合い	○ ラケットの持ち方は、ウエスタ ングリップをさせる。 ○ 打ち合う回数を競わせる。	・バトミン トンラケ ット	
(2) シャトルコックを打つ。 ・ 一人での打ち上げ ・ 対人での打ち合い	○ ぶつかったり、ラケットで人を 打ったりしないよう間隔を十分と らせる。	・シャトル コック	
(3) ネットを張ってバドミントン をする。	○ ルールやゲーム方法は、生徒の 意見を十分取り入れる。	・得点板	・体Ⅳ-26
(4) グランドテニスをする。 ・ 一人でのドリブル ・ 一人での壁打ち ・ 一対一での打ち合い ・ 二対二での打ち合い	○ ラケットの大きさやボールの硬 さなど工夫する。 ○ 自由に打たせる。 ○ 打ち合う回数を競わせる。 ○ ゴールキーパーをつけ得点を競 わせる。	・自作ラケ ット ・自作ボー ール ・ダンボー ールの側壁	
(5) グランドテニスのゲームをす る。	○ 審判、得点係など生徒に役割分 担させる。	・得点板	・体Ⅳ-26
3. 他の道具を使ってゲームをする		・得点板	
(1) ゲートボールをする。	○ ゲートを広くして通過しやすい ようにする。	・ゲートボ ール用具	
(2) 紙玉を使って紙玉ホッケーを する。	○ ゴールしたことが音や明かりで わかるようゴールポストを工夫す る。	・紙玉	
(3) テニスボールとラケットを使 って野球をする。	○ 毎回、全員が打者になるように する。	・テニスラ ケット	
<蹴る運動>			
1. 風せんやビーチボールに足で触 れる。	○ 歩くと足に触れるよう大量の風 せんやビーチボールを準備する。	・風せん ・ビーチボ ール	
2. 風せんやビーチボールを自由に 蹴る。	○ 蹴ったことが明確にわかるよう に大きな風せんやボールを使う。	・サッカー	
3. ボールを蹴る。	○ 自由に蹴らせる。		

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>4. ボールを遠くへ蹴る。</p> <p>(1) 止まっているボールを蹴る。 ・飛距離競争 ・障害物越え</p> <p>(2) 転がってきたボールを蹴る。</p> <p>5. 目標に向かってボールを蹴る。</p> <p>(1) 友達や指導者へボールを蹴る。</p> <p>(2) 穴をねらってボールを蹴る。</p> <p>(3) ゴールに向かってシュートする。 ・止まっているボール ・動いているボール</p> <p>(4) 走りながら友達とパスし合う。</p> <p>(5) 二線速攻をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ インステップキックやインサイドキックを練習させる。 ○ 指導者がゆっくりと転がす。 ○ 近い目標に対しては、インサイドキックさせる。 ○ 能力に応じ穴の大きさをかえる。 ○ 得点板で個人の得点を競わせる。 ○ 助走は2～3歩にとどめさせる。 ○ 踏み込み足の位置を石灰で示す。 ○ パスの角度を能力に応じてかえる。 ○ お互いに声をかけ合わせ、インサイドキックでパスさせる。 ○ パスの方向、走る方向を石灰や旗などで示しておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール ・距離表示板 ・得点板 ・サッカー ・ゴール ・石灰 ・旗 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅳ－2 3 ・体Ⅳ－2 3
<p>6. ドリブルをする。</p> <p>(1) ボールを蹴りながら自由に走る。</p> <p>(2) 曲線やジグザグのドリブルをする。 ・個人競争 ・リレー競争</p> <p>(3) ドリブルシュートをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ドリブルしながらトラックを走らせる。 ○ 石灰や旗などでコースを示しておく。 ○ ゲーム化し競争意識を持たせる。 ○ 得点板で個人の得点を競わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・石灰 ・旗 ・得点板 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅳ－2 4 ・体Ⅳ－2 5
<p>7. 簡易サッカーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1対1の試合 ・ 2対2の試合 ・ 全員の試合 <p>8. フットベースボールの試合をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワンベース ・ ホームラン競争 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 能力の低い者は少人数で試合をさせる。 ○ 勝った方は「バンザイ」負けた方は拍手させ、勝・負けの意識を持たせる。 ○ ルールは簡単なものを生徒に決めさせる。 ○ 全員が攻撃したら守備と交たいさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・得点板 ・ゼッケン ・ベース 	<ul style="list-style-type: none"> ・体Ⅳ－2 5

水 泳

領 域		水 泳		
目 標	小学部	○ 水の中で道具を使って遊ぶ、歩く、走るなどして水に親しませるとともに、水をかけ合ったり、顔や頭を水につけたりして水に慣れさせる。		
	中学部	○ いろいろな道具を使って水の中で歩く、走る、もぐる、浮くなどの簡単な運動を楽しむとともに、きまりを守って安全に活動できるようにする。		
	高等部	○ 伏し浮き、バタ足、息つきなど水泳の基礎技能を伸ばすとともに、事故防止に関する知識を身につけ、きまりを守って安全に泳ぐ態度を養う。		
主な学習活動・内容		留 意 点	準 備	関連内容
<p><慣れる運動></p> <p>1. 水遊びをする。</p> <p>(1) 船を浮べて遊ぶ。</p> <p>(2) 船に乗って遊ぶ。</p> <p>・チューブの船 ・いかだ他</p> <p>(3) 水をかけ合って遊ぶ。</p> <p>2. 浅い水の中を歩く。</p> <p>(1) プールサイドづたいに歩く。</p> <p>・手をつないで ・一人で</p> <p>(2) 合図で集合・整列する。</p> <p>3. 水の中でゲームをする。</p> <p>(1) ボール拾いをする。</p> <p>(2) 鬼ごっこをする。</p> <p>(3) ボール運びをする。</p> <p>(4) 石ころ拾いをする。</p> <p>(5) 浮きを使ってゲームをする。</p> <p>・浮きとり競争 ・棒はこび</p> <p>・いかだ乗り ・水上とび石</p> <p>・水中幅とび</p> <p>4. 水の中をはう。</p> <p>(1) 四つ足動物の模倣をして動きまわる。</p>		<p>○ ひざ程度の水かさで遊ばせる。</p> <p>○ いろいろなおもちゃを準備する。</p> <p>○ 船こぎ競争や水かけ合戦などで水にぬらす。</p> <p>○ 水をかける時は、足元や手先からかける。</p> <p>○ ひざ程度の水かさで歩かせる。</p> <p>○ 音楽に合わせて大声で歌いながら歩かせる。</p> <p>○ 押したり引いたりしないよう教師も一緒に行動する。</p> <p>○ 簡単ではっきりしたルールを決めてゲームさせる。</p> <p>○ いろいろなボールを使う。</p> <p>○ 教師が鬼になって追いかける。</p> <p>○ 足で蹴ったり、水をかけたりして運ばせる。</p> <p>○ 石には水中で目立つように色を塗っておく。</p> <p>○ タイヤチューブ、発泡スチロールなどいろいろな浮きを工夫して使う。</p> <p>○ 音楽に合わせて、教師が先頭に立って模倣する。</p>	<p>・ささ船</p> <p>・おもちゃ</p> <p>・チューブ</p> <p>・青竹</p> <p>・水鉄砲</p> <p>・ジョーロ</p> <p>・カセット</p> <p>・ドッチボール</p> <p>・テニスボール</p> <p>・ソフトボール</p> <p>・玉石</p> <p>・タイヤチューブ</p> <p>・発泡スチロール</p> <p>・カセットテープ</p>	<p>・体Ⅱ-16</p> <p>・体Ⅱ-17</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(2) ボール運びをする。 (3) 手押し車をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 頭で押ししたり、息を吹きかけたりして運ばせる。 ○ 顔に水がかかるのを嫌がる者は浅い所でさせる。 	・ドッチボール	
<浮く運動>			・体Ⅱ－１８
1. 顔を水につける。			
(1) 水中で息を吐く。	<ul style="list-style-type: none"> ○ プールサイドをつかませたり、教師が手を取ったりしてさせる。 		
(2) 石ころ拾いをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腰ぐらいの深さでさせる。 	・玉石	・体Ⅲ－１８
(3) 浮き輪や浮き竹をくぐる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ みんなで手を取り合って歩かせる。 	・浮き輪 ・青竹	
(4) 股くぐり競争をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 手で顔をふかせないで、まばたきで水をはらわせる。 	・浮き輪	・体Ⅲ－１９
(5) 輪くぐり競争やリレーをする。			
2. 浮き身をする。			・体Ⅲ－２０
(1) ヘルパーをつけて浮く。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全身の力を抜き、手足を大きく伸ばして浮かせる。 	・ヘルパー	
・くらげ浮き ・あお向け浮き ・伏し浮き			・体Ⅳ－１９
(2) ヘルパーなしで浮く。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 背や腹を支持して浮かせる。 		
(3) け伸びをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水中に顔を沈めてからプールサイドをけて浮かせる。 		
3. キックをする。			・体Ⅲ－２１
(1) プールサイドに腰かけてする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ ひざと足くびを軽く伸ばしてバタ足させる。 		
(2) プールサイドに腰かけてする。			
(3) 両手を支えてもらってする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水が大きくはねないようにする。 	・ヘルパー	
(4) ビート板につかまってする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ ビート板は中央付近を持たせる。 	・ビート板	・体Ⅳ－２１
(5) ビート板を使って一息の面かぶりキックをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ ロープを張って目標を示す。 		
(6) 息つきしながらのキックをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 首を横にひねって息つきさせる。 		・体Ⅴ－１４
(7) け伸びからのキック競泳をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一息で進んだ距離を競わせる。 ○ 両手はまっすぐ伸ばしてキックさせる。 		・体Ⅳ－２１ ・体Ⅳ－２０
<泳ぐ運動>			
1. 水かきをする。			
(1) 陸上で水かき動作をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 上体を前に倒し、腕の動きを見ながら練習させる。 		

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(2) 肩とあごを水につけて水かきをする。 ・立位姿勢で ・歩きながら	<ul style="list-style-type: none"> ○ 指は揃えて指先から入水させ、かき終った腕は肘から抜きあげ力を抜いて前方へ伸ばすようにさせる。 		
2. クロールをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ VTRでフォームを意識づける。 	・水泳VTR	
(1) 面かぶりクロールをする。 ・泳いだ距離競争	<ul style="list-style-type: none"> ○ け伸びから腕の動きを主にして泳がせる。 ○ 正しい手足の動きを身につかせるために大きくゆっくり泳がせる。 	・R ・8ミリ	・体Ⅳ-21
(2) 1回の息つきをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腕を抜いて伸ばす時に首を斜め後方へひねるようにして呼吸させる。 	・コースロ ・プ	・体Ⅴ-14
(3) 息つきの回数を多くする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大きな動作でゆっくり泳がすことと息つきをしやすくする。 		
(4) クロールで25m泳ぐ。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 完泳証を与えて努力を認めてやる。 		・体Ⅴ-15
3. 平泳ぎをする。			
(1) 手のかき方を練習する。 ・陸上で ・水の中で	<ul style="list-style-type: none"> ○ 陸上で十分意識化させてから水中で練習させる。 	・VTR ・8ミリ	
(2) キックの練習をする。 ・陸上で ・水の中で	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水をおさえるようにかかせる。 ○ バタ足の後半は、水をはさむような感じでバタ足する。 		
(3) 長い距離を泳ぐ。			
4. さか飛び込みをする。			・体Ⅴ-17
(1) オーバーフォローからとび込む。 ・腰かけ姿勢 ・中腰姿勢 ・立位姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ○ 両腕を上へ伸ばし、耳をしっかりはさんでとび込ませる。 ○ 後ろから腰のあたりを両手で補助する。 		
(2) とび込み台からとび込む。	<ul style="list-style-type: none"> ○ あごを引き、ひざは伸ばして飛び込ませる。 		
5. とび込みして泳ぐ			・体Ⅴ-18
6. 競泳をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 泳げない者は、ビート板やヘルパーをつけて泳がす。 		

ダンス

領域		ダンス		
目標	小学部	○ 身近な乗り物や動物の特徴をとらえて身体を動かすことに慣れさせる。		
	中学部	○ いろいろな用具を使い、楽しく身体表現ができるようにする。		
	高等部	○ フォークダンスやレクリエーションダンスが楽しくできるようにする。		
主な学習活動・内容		留意点	準備	関連内容
<p><模倣の運動></p> <p>1. いろいろな乗り物や動物になって歩いたり走ったりする。</p> <p>(1) みんなで、一人でする。</p> <p>(2) 教師や友だちの動きを模倣する。</p> <p>・歩く ・走る ・はう</p> <p>・ころがる ・しゃがむ</p> <p>(3) 帯状布を使って動く。</p> <p>・走る ・ふる</p> <p>2. ゆうぎをする。</p> <p>・ かごめかごめ</p> <p>・ どんぐりころころ</p> <p>3. フォークダンスをする。</p> <p>・ 線路は続くよどこまでも</p> <p>4. 郷土の踊りをする。</p> <p>・ 小原節 ・ ハンヤ節</p>		<p>○ できるだけ子どもの動きを生かす。</p> <p>○ 「きしゃ」「おうま」等の曲に合わせてさせる。</p> <p>○ 動作を大きくさせ、布の美しさをひき出す。</p> <p>○ 季節に応じた曲を選定する。</p> <p>○ 教師、能力の高い子と能力の低い子を組ませて踊らせる。</p>	<p>・絵カード</p> <p>・擬音</p> <p>・カセットテープ</p> <p>・カセットコーダー</p> <p>・帯状布</p> <p>・カセットテープ</p> <p>・カセットコーダー</p> <p>・カセットテープ</p> <p>・カセットコーダー</p>	<p>・体Ⅰ－２０</p> <p>・体Ⅰ－２１</p> <p>・体Ⅱ－２３</p> <p>・体Ⅲ－２６</p> <p>・体Ⅳ－２８</p>
<p><リズムカルな運動></p> <p>1. 自由に踊る。</p> <p>・ ゴーゴー ・ ツイスト</p> <p>2. 簡単なステップで踊る。</p> <p>・ 横へのステップ</p> <p>・ 縦へのステップ</p> <p>3. ターンをとり入れて踊る。</p> <p>・ マンボ</p> <p>4. 棒を使って踊る。</p> <p>・ 棒体操</p> <p>・ 棒踊り</p>		<p>○ 教師もいっしょになり、楽しい雰囲気をつくる。</p> <p>○ 教師の模倣をさせたり、手をとって教えたりする。</p> <p>○ 棒の持ち方を工夫させる。</p>	<p>・ステップ板</p> <p>・棒</p>	<p>・体Ⅰ－２０</p> <p>・体Ⅱ－２３</p> <p>・体Ⅲ－２５</p> <p>・体Ⅳ－２７</p> <p>・体Ⅲ－２５</p> <p>・体Ⅳ－２７</p> <p>・体Ⅳ－２８</p>