

体 育 · 保 健 体 育

## 目 次

○ 指導計画作成の立場	453
○ 題材一覧表	455
○ 指 導 計 画	
・ 基本の運動	456
・ 体        操	471
・ 器 械 運 動	475
・ 陸 上 運 動	478
・ ボール運動	480
・ 水        泳	483
・ ダ ン ス	485

## 1 指導計画作成の立場

### (1) 基本的な考え方

精神発達遅滞の児童生徒に対する体育・保健体育は、いろいろな運動の実践を通して体力の向上を図ったり、生活への積極的な態度や望ましい人間関係など社会生活に必要な能力や態度を身に付けさせたり、知的発達や情緒の不安を促したりすることをねらいとしている。また、今回の改訂では、生涯スポーツと体力向上を重視する観点から運動好きの児童生徒を育成することが大切であると述べている。

一般的に精神発達遅滞の児童生徒は、身体諸機能を十分に働かせる機会が少なく、形態上の発達に比べ運動機能が未発達であったり、運動能力の発達が遅れたりする。更に、情緒、対人関係も未発達な面が見られる。これらのことは本校の児童生徒にも言えることである。また、本校のふだんの様子を見てみると、自ら進んで走り回ったり、ボール遊びをするなど十分に体を動かす様子や友達同士で運動を楽しんだりする様子はまだ少ない。これらの原因としては技能面の未熟さやルール理解の困難さから、それらの運動に十分親しめず、楽しさを味わうまでには至っていない、運動を行うことに対して楽しさを味わえないなど様々なことが考えられる。

以上のことから、本校では、心身の発達の特性に合った各種の運動を実践することにより運動の楽しさや喜びを味わわせ、「運動は楽しいものである。」ということを実感させていくことが大切であると考え。その繰り返し、日常生活において積極的に運動を実践し、さらに生涯を通じて運動を実践する態度につながると考える。また、各種の運動の楽しさや喜びを味わわせていく過程において、走る、跳ぶ、ける、捕るなどの基礎的、基本的な能力や体力の向上を図るとともに、集団の中で一定のルール、協調性といった社会性を育成していくことができるのではないかと考える。

具体的には、児童生徒の心身の発達段階や運動能力の実態に応じ、興味・関心のある指導内容・方法を準備し、児童生徒自らが運動に親しもうとする意欲を持たせていきたい。またそれぞれの運動の特性を十分考慮しながら、教材・教具などを工夫することで、運動の楽しさや喜びを味わわせていきたい。さらに、友達同士が豊かにかかわり合えるような場を設定したり、いろいろな集団の中でゲームをさせたり、相手を意識して競技に参加させたりすることを通して、教師や多くの友達と遊べるような社会性を身に付けさせていきたい。

以下、各学部の基本的な考え方である。

- ・ 小学部においては、はう、立つ、座る、歩く、ぶら下がる、握るなどの基本的な運動を十分経験させ、運動する楽しさや喜びを味わわせる中で調整力（平衡性、巧み性、敏捷性柔軟性）を主体とした体力の向上を図るとともに、決まりを守って仲良く運動する態度を育てていく。
- ・ 中学部においては、小学部のねらいを十分達成するとともに、筋力、持久力、調整力などの体力の向上と集団生活に必要な能力や態度の育成をめざす。週4回の帯時間で行う運動の時間では、各種サーキット運動を行い個々の実態に応じて、劣っている体力を伸ばすようにする。また保健体育の時間では、題材の終わりに大会を計画しそれに向けて精いっぱい練習していき、大会において練習の成果を発表することによって、決まりを守り、友達と協力して運動する楽しさや体力の向上、健康・安全面の意識を育てていく。

- ・ 高等部においては、中学部のねらいを十分達成するとともに、集団で行う運動を豊富に経験させることにより、集団の中で競争し合う楽しさ、喜びなどを味わわせるとともに、日常生活の中に積極的に運動を取り入れる態度と習慣を育てる。

なお、保健に関する学習は次のように考える。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扱うが、汗ふき、手洗いなどの体育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、健康安全に関する知識、技能、態度について保健体育、作業学習などと関連を持たせながら、学校生活全般の中で実践を通して指導していく。また、性に関する指導においては、学級活動、ホームルームなどと関連を図りながら男女差に応じて指導していく。

## (2) 目 標

- 各種の基本的な運動を通して、運動する楽しさや喜びに気付かせ、運動することに慣れさせることで体力の向上を図るとともに、決まりを守って仲良く運動する態度を育てる。
- 各種の運動を楽しく精いっぱい行わせることを通して、体力の向上を図るとともに、決まりを守り、互いに協力して安全に運動する態度を育てる。
- 各種の運動を通して、集団の中で競争し合う楽しさ、喜びを味わわせることや体力の向上を図るとともに、規則を守り、安全に注意しながら進んで運動する態度を育てる。

## (3) 指導計画作成上の配慮事項

- ① 題材は指導内容の中から、興味・関心に基づいたものや、児童生徒の実態に即したものなどを選び出して設定する。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 領域は、基本的な運動を中心とした「基本の運動」、及びその発展としての「体操」「器械運動」「陸上運動」「水泳」「ボール運動」「ダンス」の7領域とする。
- ③ 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発達段階に応じたものを設定する。
- ④ 授業時数は、小学部が週3時間、中学部が4時間、高等部が2時間で年間35週として算定し、題材に応じて配当するが、現場実習等で明らかに欠時となるものは算定しない。

## 2 活用上の留意点

- (1) 小学部においては、基本の運動を中心に活用するが児童の実態に応じて他の領域も参考にする。また、中・高等部においては、生徒の実態に応じて基本の運動からも選択する。
- (2) 決まりを守る、仲良くするなどの態度面や、運動に適した服装や発汗処理などの健康安全面については他の領域・教科との関連を持たせる。

体育・保健体育題材一覧表

	小 学 部	中 学 部	高 等 部
4	ならびっこ (2) (p 456) かけっこ (4) (p 458～459)	集団行動, 短距離走 (4) (p 471～472) (p 478) <サーキット運動> (4)	集団行動, 短距離走 (4) (p 471～472) (p 478)
5	固定施設遊び (p 460) (6)	グランドテニス (14) (p 481)	フットベースボール (4) (p 482)
	器具遊び (10) (p 461～462)	<サーキット運動> (14)	
6	まねっこ遊び (p 470) (5)		
7	水遊び (p 468～469) (6)	水 泳 (p 483～484) (8)	水 泳 (p 483～484) (6)
9	かけっこ・リレー遊び (8) (p 458～459)	集団行動 短距離走 ダンス (8) (p471～472) (p478～479) (p485)	集団行動 短距離走 ダンス (6) (p471～472) (p478～479) (p484)
	リズム遊び (p 470) (4)	<サーキット運動> (8)	
10	ボール遊び (18) (p 463～466)	器械運動 (8) (マット, 跳び箱, とび おり, 平均台, 鉄棒) (p 475～477)	器械運動 (8) (マット, 跳び箱, 鉄棒) (p 475～477)
		<サーキット運動> (8)	
11	すもう遊び (p 457) (9)	ダンス (p 485) (8)	バドミントン (8) (p 480～481)
12	持久走 (p 459) (6)	風船バドミントン (6) (p 480～481)	
		<サーキット運動> (6)	
1	持久走 (p 459) (9)	持久走 (p 479) (12)	持久走 (p 479) (6)
2	鬼遊び (p 459) (12)	サッカー (p 482) (12)	サッカー (p 482) (12)
		<サーキット運動> (12)	
3	トランポリン遊び (2) (p 461～462)		
	なわとび遊び (p 467) (4)		

\* 中学部の< >内は運動の時間。( )は時数。

領 域		基 本 の 運 動 （ 集 団 行 動 ）			
目 標	小学部	○ 合図によって集合し、教師や友達と一緒に並んだり歩いたりするとともに、気をつけの姿勢、休めの姿勢、腰をおろして休む姿勢をとることができるようにする。			
		主 な 学 習 活 動 ・ 内 容	留 意 点	準 備	関 連 内 容
		1 合図で立ったり、座ったりする。 ・ 教師と一緒に ・ 一人で	・ 笛やタンブリンの合図で立ったり、座ったりさせるとともに、慣れてきたら音楽を利用して、歩いたり、走ったり、止まったりする動きも取り入れるようにする。	・ 笛 ・ タンブリン	体 1-2
		2 「集まれ」の号令や、合図の笛などで集合する。 ・ 教師と一緒に ・ 一人で ・ 二人組で	・ 合図をする教師、児童と一緒に集まる教師の分担を事前にしておく。また、二人組の相手は固定化し、他の学習活動でも関連付けて指導する。	・ 笛	体 2-2  道 2-(3)
		3 いろいろな姿勢をとる。 ・ 気をつけの姿勢 ・ 休めの姿勢 ・ 腰をおろして休む姿勢 ・ 礼	・ 正しい姿勢を教え、繰り返し練習させることにより定着化させる。 ・ 腰をおろして休む姿勢は、地床の状態や気温などに留意して、適宜指示する。 ・ 「気をつけ」の姿勢でさせる。		
		4 1列に並ぶ。 (1) 整とんする。  (2) 1列に並んで歩く。	・ 最初は並ぶ位置を目印で示し、自分の並ぶ順番や位置の意識化を図る。 ・ 「前へ…ならえ」「なおれ」の合図で整とんさせる。  ・ 最初は、直線を引いておき、その線の上を歩かせるようにする。	・ ライン引き	体 1-3  体 1-3, 4

領 域		基 本 の 運 動 （ 力 試 し の 遊 び ）		
目 標	小学部	○ 押す、引く、運ぶ、支えるなどの遊びを一人又は教師や友達と一緒にすることを通して、 全身的な筋力を高め、楽しく遊ぶことができるようにする。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
1 押し出し遊びをする。 (1) 押し出し遊びをする。 ・ 肩に手を置いて ・ 背押し  (2) 押しくらまんじゅうをする。		<ul style="list-style-type: none"><li>腕だけでなく、体全体を使って押さえるようにする。</li><li>体格や力が同じ位の児童同士を組ませて行わせる。</li><li>教師も入って4～5人で背中合わせで腕を組み、背で押し合って身体接触をする中で、押し出し遊びの楽しさに触れさせる。</li><li>相手の手首を握り合い、手を放さないようにして後ろに引き合わせる。</li><li>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遊びに変化を持たせて意欲付けを図る。</li><li>引き合っている際に棒やなわなどから急に手を離さないようにさせる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>棒</li><li>なわ</li><li>輪</li></ul>	
2 引き合い遊びをする。 (1) 片手・両手でする。 (2) 用具を使って引き合い遊びをする。 ・ 棒 ・ なわ ・ 輪				
3 すもう遊びをする。 (1) 押し合いずもうをする。 ・ 手のひらで ・ 腕を組んで  (2) すもうをする。 ・ 個人戦 ・ 団体線				
4 ボールや人を運ぶ。 (1) ボールを運ぶ。  (2) 人を運ぶ。				
5 体を支える遊びをする。 ・ 四つ這い ・ 高這い ・ あざらし歩き				

領 域		基 本 の 運 動 （ 歩 ・ 走 ・ 跳 の 遊 び ）		
目 標	小学部	○ いろいろな歩・走・跳の運動に慣れさせるとともに、教師や友達と一緒に楽しく遊ぶことができるようにする。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
<p>&lt;歩く遊び&gt;</p> <p>1 目標まで一人で歩く。</p> <p>(1) 教師に向かって歩く。</p> <p>(2) 遊具に向かって歩く。</p> <p>2 模擬道路に沿って歩く。</p> <p>・ できるだけまっすぐ</p> <p>・ ゆるやかなカーブにそって</p> <p>3 友達と一緒に歩く。</p> <p>(1) 二人で歩く。</p> <p>・ 手をつないで</p> <p>・ 肩を組んで</p> <p>・ 汽車になって</p> <p>・ 先頭の歩く方へついて</p> <p>(2) 大勢で歩く。</p> <p>・ 手をつないで</p> <p>・ 肩に手をかけて</p> <p>・ 並んで</p> <p>4 いろいろな歩き方をする。</p> <p>・ 大股歩き、小股歩き</p> <p>・ 早歩き、遅い歩き</p> <p>・ 後ろ歩き ・ 横歩き</p> <p>・ 4つばい、高ばい</p> <p>・ しゃがみ歩き</p>		<p>・ 音の出る物を持たせ楽しい雰囲気の中で行わせる。</p> <p>・ 対人関係の希薄な児童に対しては名前を呼ぶだけでなく、その児童が愛着を持つ物を用意して意欲を持たせる。</p> <p>・ 遊具は児童の興味を引く物を用意するとともに、楽器は自由に鳴らせる。</p> <p>・ 白線をよく見て走らせるようにする。</p> <p>・ 音楽を準備し、楽しい雰囲気の中で行わせる。</p> <p>・ 慣れてきたら、途中で止まったり、しゃがんだりする動作も行わせる。</p> <p>・ それぞれの歩き方に合った音楽を利用して楽しい雰囲気の中で行わせる。</p> <p>・ いろいろな歩き方ができるようになったら、それを組み合わせて行わせる。</p>	<p>・ タンブリン</p> <p>・ 鈴</p> <p>・ 風船</p> <p>・ 遊具</p> <p>・ ライン引き</p> <p>・ テープレコーダー</p> <p>・ 笛</p> <p>・ テープレコーダー</p>	<p>体 1-1</p> <p>体 2-3</p> <p>道 2-(3)</p> <p>体 1-2</p> <p>体 3-1</p>
<p>&lt;走る遊び&gt;</p> <p>1 教師と一緒に自由に走り回る。</p> <p>2 目標まで一人で走る。</p> <p>(1) 教師に向かって走る。</p> <p>(2) 遊具に向かって走る。</p> <p>(3) 紙テープの所まで走る。</p> <p>3 トラックに沿って走る。</p>		<p>・ 教師が鬼の面をつけるなどして楽しい雰囲気で行わせる。</p> <p>・ 音の出る物を持たせ楽しい雰囲気の中で行わせる。</p> <p>・ 対人関係の希薄な児童に対しては名前を呼ぶだけでなく、その児童が愛着を持つ物を用意して意欲を持たせる。</p>	<p>・ 鬼の面</p> <p>・ タンブリン</p> <p>・ 鈴</p> <p>・ 風船</p> <p>・ 遊具</p> <p>・ ライン引き</p>	<p>体 1-19</p>





領 域		基 本 の 運 動 （ 固 定 施 設 遊 び ）		
目 標	小学部	○ ぶらんこやすべり台、ジャングルジムなどの固定施設を使って、こぐ、登る、おりる、懸垂など自分の体を操作することに慣れ、いろいろな遊びを楽しく行うことができる。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
1 ぶらんこで遊ぶ。 (1) 腰掛けて後ろに下がり、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調子をとってこぐ。		・ うまくできない場合は、教師が背中を押し、前後にゆれる感じをつかませる。		体 2-7
2 すべり台で遊ぶ。 ・ 足を曲げて、足を伸ばして ・ 足を開いて、枠に足をかけて ・ あおむけで、うつぶせで		・ すべりおりたとき、腰など打たぬよう安全面に留意する。		体 1-9  体 1-11
3 ジャングルジムで遊ぶ。 ・ 登りおり、つたい歩き ・ ぐぐり歩き、頂上歩き ・ 鬼遊び		・ 恐怖心のある児童の場合は、教師がそばにいて言葉掛けし、恐怖心を取り除くようにする。		体 1-17  道 2-(3)
4 シーソーで遊ぶ。 ・ 前向きで、横向きで ・ 後ろ向きで		・ 手でつかむ場所をしっかりと握らせ、安全面に留意する。		
5 つり橋で遊ぶ。		・ 順番を守らせ、前の児童を押したりせぬよう安全面に留意する。		
6 クライミングネットで遊ぶ。 ・ 網をつかまえながら ・ 支柱をつかまえながら ・ 何もつかまえずに ・ 鬼ごっこ		・ うまく立てない場合は、教師が横で腕などを握り、徐々に一人でできるようにしていく。		道 2-(3)

領 域		基本の運動（器具を使った遊び）		
目 標	小学部	○ マット、トランポリン、跳び箱、平均台といった器具を使った遊びを通して、転がる、跳ぶ、わたるといった動きに慣れさせるとともに、決まりを守るといった態度を育てる。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
<マット遊び>				
1 マットの上で寝て遊ぶ。		・ セーフティーマットなどの上で一緒に寝ながら触れ合いを楽しませる。	・セーフティーマット	体 1-8
2 丸めたマットを転がす。 ・ 一人で ・ 二、三人で		・ 二人組でマットを転がせたり、競争を取り入れたりしながら活動自体を楽しませる。		道 2-(3)
3 マットを跳び越す。 ・ 広げたマット ・ 丸めたマット		・ うまく跳べない児童には、言葉掛けをしたり一緒に跳んだりする。	・ マット	
4 マットの上でいろいろな動物のまねをしながら歩く。 ・ 犬 ・ うま ・ うさぎなど		・ 児童生徒に動物の動きを自由にイメージさせながら活動させる。 ・ 動物のまねをして歩くときには、音楽を流したりする。		体 1-24
5 マットの上で自由に転がる。 ・ 小さくなって ・ 体を伸ばして ・ 二人組で ・ ゆりかご		・ 広いマット、傾斜や段差のあるマットなどを準備するとともに、できる限り自由に体を動かすようにさせる。		体 1-8
6 前ころがり遊びをする。				
<トランポリン遊び>				
1 トランポリンの上で揺れを楽しむ。 ・ 背臥位、腹臥位、長座位		・ 個々の実態に合わせ、緊張をほぐしながらリラックスして楽しませる。	・ トランポリン	体 1-6
2 ジャンピングボードで跳ぶ。 ・ 教師と手をつないで ・ 一人で		・ 一緒に跳んだりしながら、バランスの取り方などを体感させるようにする。	・ ジャンピングボード	



領 域		基本の運動（用具を使った遊び）			
目 標	小学部	<p>○ いろいろなボールを使った持つ、運ぶ、渡す、転がす、投げるなどの遊びを通してボールに慣れるとともに、教師や友達と一緒にボールで遊ぶ楽しさを味わうことができる。</p> <p>○ なわ、輪などの用具を操作していろいろな動きを身に付け、楽しく遊ぶことができるようにする。</p>			
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容	
<p>《ボールを使った遊び》</p> <p>&lt;触る、持つ、運ぶ&gt;</p> <p>1 ボールで自由に遊ぶ。</p> <p>(1) ボールプールで遊ぶ。</p> <p>(2) つり下げたボールで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビニールボール</li> <li>・ ビーチボール</li> <li>・ スポンジボール</li> <li>・ 発泡スチロールボール</li> <li>・ 布ボール</li> <li>・ 鈴入りボール など</li> </ul> <p>2 体のいろいろな位置でボールを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前で          ・ 頭上で</li> <li>・ 横で          ・ 足先で</li> <li>・ 背中で</li> </ul> <p>3 ボールに乗って遊ぶ。</p> <p>(1) ボールに頭を乗せて寝る。</p> <p>(2) おしりで押さえて座る。</p> <p>(3) おなかの下に置いて乗る。</p> <p>(4) 座位でボールの上に足を乗せる。</p> <p>4 体の回りを回す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 首の回り</li> <li>・ 腰の回り</li> <li>・ 足元の回り</li> </ul> <p>5 ボール運びをする。</p> <p>(1) 一人で運ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脇に抱えて</li> <li>・ おんぶして</li> <li>・ ひざに挟んで</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カラーボール（直径5cm）のプールの中に座ったり、寝たり、潜ったりさせて全身でボールの感触を味わわせる。</li> <li>・ 色鮮やかで柔らかめの大小様々のボールをネットに入れたり、ガムテープで止めたりして、高さをいろいろと変えて天井からできるだけたくさんつるし、たたいたり、けったり、頭で突いたりなど様々な活動を引き出しボールに慣れさせる。</li> <li>・ 軽快な音楽を流して雰囲気盛り上げ活動の意欲を高めるようにする。</li> <li>・ いろいろな大きさや重さ、材質のボールに触らせたり、腕や指先でしっかりボールを保持させたりして、ボールの感触やボールをつかむなどの感覚を覚えさせる。</li> <li>・ ボールをまくらやいすなどに見立てて遊ぶ中でボールに慣れさせる。</li> <li>・ 腕で支えるなどして自分の体やボールをコントロールし、バランスを維持したり、移動したりさせる。</li> <li>・ 児童の体の大きさに合ったボールを準備し、腕で保持させながら、指先で回させる。</li> <li>・ 立位でも座位でもさせる。</li> <li>・ 体のいろいろな部分に挟んだり、乗せたりして運ばせる。</li> <li>・ 目的に運べるように、かごやコーンあるいは児童が興味のあるアニメのキャラクターがかかっている箱を準備する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールプール</li> <li>・ ビニールボール</li> <li>・ ビーチボール</li> <li>・ スポンジボール</li> <li>・ 発泡スチロールボールなど</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ ビニールボール</li> <li>・ かご</li> </ul>	体 2-19	

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットに乗せて など</li> </ul> <p>(2) 友達と一緒に遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ おなかとおなかで</li> <li>・ おなかと背中で</li> <li>・ 背中と背中で</li> </ul> <p>6 ボール渡しをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 横から</li> <li>・ 体をひねって</li> <li>・ 頭の上から</li> <li>・ また下から</li> <li>・ 足で挟んで</li> </ul> <p>&lt;転がす&gt;</p> <p>1 ボールを自由に転がす。</p> <p>(1) 斜面を転がす。</p> <p>(2) 両手で転がす。</p> <p>(3) 片手で転がす。</p> <p>2 教師や友達と転がし合う。</p> <p>(1) 向き合って転がす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 座位</li> <li>・ 立位</li> </ul> <p>(2) 後ろ向きで転がす。</p> <p>3 移動しながら転がす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 線の上を</li> <li>・ ジグザグに</li> </ul> <p>4 的当て遊びをする。</p> <p>(1) ピン倒しをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボーリングのピン</li> <li>・ 空き缶</li> </ul> <p>(2) 箱崩しをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールの数を増やしたり、大きさを変えたりして変化を持たせるようにする。</li> <li>・ 二人組で協力し合って運んだり、縦につながり人数を増やして運んだりさせる。</li> <li>・ ボールをバトン代わりに、リレー形式とするなどして意欲的に取り組めるようにする。</li> <li>・ 輪になったり、横や縦に一列になったりしてさせる。</li> <li>・ ボールを落とさずに素早くできるようになったら、次第に難しい動きに取り組ませる。</li> <li>・ 慣れてきたら大玉でのボール渡しをしたり、グループ対抗のリレーに取り組んだりさせる。</li> <li>・ いろいろな大きさや材質の物で、転がって行く動きが視覚的にもとらえやすいようにカラフルな色のボールを準備する。</li> <li>・ 自分で何度もボール転がしを楽しめるように、活動場所の広さを考慮する。</li> <li>・ お互いに転がしやすいように、足を開き体を相手に向けて転がし合わせる。</li> <li>・ 初めはゆっくり転がせ、慣れてきたら距離を少しずつ長くするようにする。</li> <li>・ 相手の位置をよく見て、開脚で両足の間から転がせる。</li> <li>・ 強くたたいて転がっていかないように指先をボールから離さないで転がしていくようにさせる。</li> <li>・ ピンや積み上げたダンボール箱、あるいはアニメのキャラクターなどの目標物を設定し、方向や距離を意識させて転がせるようにする。</li> <li>・ 実態に応じて滑り台を使って転がさせたり、目標物までの距離やボールの大きさを変えたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コーン</li> <li>・ ラケット</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ 大玉</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ ビニールボール など</li> <li>・ 傾斜台</li> <li>・ ピン</li> <li>・ 空き缶</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ ビニールボール など</li> </ul>	<p>道 2-(3)</p> <p>体 2-21</p> <p>体 1-22</p> <p>道 2-(3)</p>

主 な 学 習 活 動 ・ 内 容	留 意 点	準 備	関 連 内 容
<p>(3) 転がりボール転がし当てをする。</p> <p>5 転がってくるボールを捕る。</p> <p>(1) 正面のボールを捕る。</p> <p>(2) 横に動いてボールを捕る。</p> <p>6 転がってくるボールを避ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小さいボール</li> <li>・ 大きいボール</li> <li>・ 2個以上のボール</li> </ul> <p>&lt;投げる, 捕る&gt;</p> <p>1 小さいボールを投げたり, 捕ったりする。</p> <p>(1) 自由に投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ピンポン玉</li> <li>・ カラーボール</li> <li>・ テニスボール</li> </ul> <p>(2) 遠くに投げる。</p> <p>(3) 玉入れ遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 網かご入れ</li> <li>・ 箱入れ</li> </ul> <p>(4) 捕球をする。</p> <p>2 大きいボールを投げたり, 捕ったりする。</p> <p>(1) 自由に投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ バレーボール</li> <li>・ ミニバレー用ボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 的当て遊びは, グループに別れて競争をするなどして, 意欲的に取り組ませる。</li> <li>・ 怖がらないように柔らかいボールを使用し, 指先を下に向けて捕らせる。</li> <li>・ ボールの正面に動いてから捕らせる。</li> <li>・ うさぎになってボールを跳び越したりかになんて横に逃げたり, 楽しみながら活動させる。</li> <li>・ 逃げるタイミングが分からない児童には, 当たる直前に言葉掛けをしたり, タンブリンをたたいて合図をしたりして, 逃げるきっかけを作るようにする。</li> <li>・ 児童が投げやすい大きさ, 重さのボールを準備する。</li> <li>・ 腕だけでなく全身を使って投げたり, ひじを肩より上に上げて投げたりできるようにしていく。</li> <li>・ 遠くに投げるために, 言葉掛けして高く投げることを意識させる。</li> <li>・ 旗を立てたり, 白線を引いたりして距離を示しておく。</li> <li>・ 実態に応じてかごの高さを変える。</li> <li>・ 投げ入れる方向や高さを変えて投げさせるために, 積み上げた段ボール箱に開ける穴の位置は, 面や高さを変える。</li> <li>・ 初めは, 小さいボールを深めの箱で受けさせるようにする。</li> <li>・ 慣れてきたらいろいろな方向に投げ上げ, 移動して受けさせるようにする。</li> <li>・ 全身を使って投げさせ, 実態に応じて片手投げや両手投げをさせる。</li> <li>・ 投げたボールが友達に当たらないように, 距離を取って活動させるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ カラーボール</li> <li>・ タンブリン</li> <li>・ ピンポン玉</li> <li>・ カラーボール</li> <li>・ テニスボール</li> <li>・ 旗</li> <li>・ カラーボール</li> <li>・ お手玉</li> <li>・ かご</li> <li>・ ダンボール箱</li> <li>・ 箱</li> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ バレーボール</li> </ul>	<p>体 1-22</p> <p>体 2-20</p> <p>体 1-22</p>





主な学習活動・内容	留 意 点	準 備	関連内容
<p>《なわを使った遊び》</p> <p>1 長なわを使った遊びをする。</p> <p>(1) 汽車ごっこをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 二人組</li> <li>・ 多人数</li> </ul> <p>(2) なわの上を歩く。</p> <p>(3) 張ったなわのくぐり抜けをする。</p> <p>(4) 川幅跳びをする。</p> <p>(5) 大波・小波をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 横波、縦波</li> </ul> <p>2 短なわを使った遊びをする。</p> <p>(1) なわ回し遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭上、体側、前方</li> </ul> <p>(2) なわ踏みをする。</p> <p>(3) 図形跳びをする。</p> <p>(4) 跳び越しをする。</p> <p>《輪を使った遊び》</p> <p>1 輪転がしをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一人で</li> <li>・ 二人組で</li> </ul> <p>2 輪くぐりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一人で</li> <li>・ 二人組で</li> </ul> <p>3 回して跳ぶ。</p> <p>4 輪投げをする。</p> <p>5 輪回しをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手首で、足首で、腰で</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長なわで汽車を作り、音楽に合わせて歩いたり、走ったり、トンネルをくぐったりさせる。</li> <li>・ なわで直線や曲線などいろいろな形を作って、その上を歩かせる。</li> <li>・ 2本のなわの両端を持って、縦や横、幅などをいろいろに変化させて、くぐったり、またいだり、跳んだりさせる。</li> <li>・ 狭い所や広い所のある川を2本のなわで作り、自分の跳べる幅の所を探して跳び越させる。</li> <li>・ 高さのない横波から跳ばせ、両方ともできるようになったら組み合わせる。</li> <li>・ 1本又は2本のなわを持ち、いろいろな回し方を工夫させる。</li> <li>・ なわをおしりに付けてしっぽ踏みをさせたり、横波のなわを踏ませたりする。</li> <li>・ なわで丸や四角、三角を作り、その中を片足や両足で跳ばせる。</li> <li>・ 足元に來たなわを跳び越させる。</li> <li>・ 大小の輪を自由に転がしたり、二人組で転がし合ったりさせる。</li> <li>・ 実態によっては、逆回転するような転がし方にも取り組ませる。</li> <li>・ 頭から足へ又は足から頭へ輪をくぐらせる。</li> <li>・ 友達の転がした輪をくぐらせる。</li> <li>・ なわ跳びのように回して跳ばせる。</li> <li>・ ゲーム化して意欲的に取り組ませる。</li> <li>・ 体のいろいろな部分で輪を回させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長なわ</li> <li>・ テープレコーダー</li> <li>・ カセット</li> <li>・ 短なわ</li> <li>・ 輪</li> <li>・ 輪投げ盤</li> </ul>	<p>道 2-(3)</p> <p>道 2-(3)</p> <p>道 2-(3)</p>

領 域		基 本 の 運 動 ( 水 遊 び )			
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めるとともに、決まりを守って仲良く水遊びができるようにする。			
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点		準 備	関 連 内 容
1 水遊びをする。					体 1-21
(1) おもちゃで水遊びをする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バスタブやたらいなどに水を入れ、おもちゃで遊ばせ、水に慣れさせる。</li> <li>・ 慣れてきたら、小プールの水深を20～30cm程に調整し、プールでの活動に慣れさせる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バスタブ</li> <li>・ 水鉄砲</li> <li>・ 船などのおもちゃ</li> </ul>	
(2) シャワー遊びをする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボディーペインティングを友達と楽しませた後、体の絵の具を洗い流すことを通して、シャワーに慣れさせる。</li> <li>・ シャワーの水量は、最初は弱く体にだけ掛けるようにする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビニールプール</li> <li>・ シャワー</li> <li>・ ホース</li> </ul>	
(3) 水かけっこをする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小プールや大プールのプールサイドから浮き輪などに水を掛けさせる。</li> <li>・ 小プールの周りに腰掛けて、中にいる鬼（教師）に向けて、水鉄砲や手で水を掛けさせる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 浮き輪</li> <li>・ 発泡スチロール</li> <li>・ 水鉄砲</li> </ul>	
○ グループに分かれて、水を掛ける。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔に水が掛かると怖がる児童は、プールサイドから水かけっこに参加させる。</li> </ul>		・ 教育用ボール	
(4) ボール集め競争をする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小プールに浮かぶボールを一人一つずつ拾わせたり、かごでカラーボールをすくわせたりしながら、水の中に入ることに慣れさせる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カラーボール</li> <li>・ 玉入れかご</li> </ul>	

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>2 ひざぐらいの深さの水の中で歩いたり、走ったり、ゲームをしたりする。</p> <p>(1) 音楽に合わせて歩く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ きしゃぽっぽ</li> <li>・ バスごっこ など</li> </ul> <p>(2) ボール運び競争をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ かけっこ形式</li> <li>・ リレー形式 など</li> </ul> <p>(3) 水中玉入れ競争をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カラーボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 押したり、ぶつかったりしないように教師も児童の中に入って活動する。</li> <li>・ 一列につながらせて、グループごとにかかわりを多く持たせながら、歩かせるようにする。</li> <li>・ 転倒してもけがのないように、プールサイドには教師が待機する。</li> <li>・ 児童の体格や実態に応じて、かごの高さを考慮していく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育用ボール</li> <li>・ ビーチボール</li> <li>・ カラーボール</li> </ul>	<p>体 2-17 生・遊 2-4</p> <p>体 1-23</p> <p>体 2-17</p>
<p>3 顔や頭を水の中に入れて、いろいろな遊びをする。</p> <p>(1) 濡れタオルで顔をふいたり洗面器に顔を付けたりする。</p> <p>(2) 四つ足動物の模倣をして動き回る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワニ歩き</li> <li>・ 馬歩き など</li> </ul> <p>(3) 手押し車をする。</p> <p>(4) トンネルくぐりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽に合わせて</li> <li>・ 高さに合わせて</li> </ul> <p>(5) 石ころ拾いをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玉石</li> <li>・ ジュース缶 など</li> </ul> <p>(6) 水中滑り台で遊ぶ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童の実態に応じて、プールサイドで洗面器に顔を付けたり、濡れタオルで顔をふいたりしながら、顔に水がつくことに徐々に慣れさせていく。</li> <li>・ 動物の写真や絵を見せたり、音楽を聞かせたりして、イメージを持たせるようにする。</li> <li>・ 顔に水が掛かることを嫌がる児童は、浅い所から次第に慣れさせていく。</li> <li>・ ウレタンマットや輪などを使い、教師と一緒にトンネルくぐりをさせるが、児童の実態に応じて、トンネルの高さを調整する。</li> <li>・ 顔が水面につかない程度の深さから始め、徐々に頭が入る深さに慣れさせていく。</li> <li>・ 小プールの中に滑り台を設置して、水中に落ちる遊びを通して、顔に水が掛かることに慣れさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タオル</li> <li>・ 洗面器</li> <li>・ 写真</li> <li>・ 絵カード</li> <li>・ テープレコーダー</li> <li>・ ウレタンマット</li> <li>・ 輪</li> <li>・ テープレコーダー</li> <li>・ 玉石</li> <li>・ ジュース缶</li> <li>・ 簡易滑り台</li> </ul>	<p>体 2-18</p> <p>体 1-24 2-22</p>

領 域		基 本 の 運 動 （ 模 倣 の 遊 び ）		
目 標	小学部	○ 身近な動物や乗り物の特徴を模倣して身体を動かすことに慣れさせるとともに、教師や友達と一緒に仲良く踊る楽しさを味わうことができるようにする。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
1 動物や乗り物ごっこをする。 (1) 動物の動きを表現する。 ○ 好きな動物の動きを自由に模倣する。 ・ 馬さん歩き ・ ぞうさん歩き ・ カニさん歩き ・ うさぎさん跳び など ○ 友達や教師の動きを模倣する。 (2) 乗り物の動きを模倣する。 ○ 好きな乗り物の動きを自由に模倣する。 ・ バス（運転手の動き） ・ 飛行機（両手を広げた動き） ・ ヘリコプター（両手を広げて回転して） ・ 列車（両腕を曲げて） など ○ 友達や教師の動きを模倣する。		・ 最初から動きを模倣させずに、児童の自由な動きを楽しませる。 ・ 動物の写真や絵カードを見せて、自由に動きを楽しませる。 ・ 児童の好きな曲を準備したり、VTRで動物の様子を見せたりして、動物の動きのイメージを持たせる。 ・ 児童の動きで表現力豊かな動き等が見られたら、模倣させたり、教師も一緒に模倣したりする。	・絵カード ・VTR ・写真	体 1-23, 24 音 1-6, 7, 8 道 3-(1) 体 2-22 音 2-4, 8, 9 音 1-4 2-5
2 音楽に合わせて体を動かす。 (1) いろいろな音楽のリズムや速さに合わせて、歩いたり、走ったり、跳んだりする。 ・ 歩く ・ 走る ・ はう ・ 転がる ・ シャガむ ・ 跳ぶ など (2) 歌を伴った遊びをする。 ○ 簡単なリズム遊びをする。 ・ アブラハムには7人の子 ・ 鬼のパンツ ・ ぞうさんのあくび ・ しろうまのジェンカ ・ アニメーションの主題歌 など ○ 附養体操をする。		・ 音楽は児童の興味・関心のあるアニメーションの主題歌や運動会で使う並み足や駆け足行進曲などを準備する。 ・ リズムが分かりやすいように、タンブリンなどで拍子打ちを入れる。 ・ 「ピョン・ピョン・パッ」などの掛け声を掛けたりする。  ・ 手や足の簡単な動きから、徐々に体全体の動きを取り入れながら、音楽に合わせて楽しくリズム遊びができるように教師も一緒にねたり、跳んだりする。 ・ 児童の実態に応じて、音楽のスピードを調節する。  ・ 教師の動きを模倣させながら、体操に慣れさせる。	・テーブルコーダー ・CD  ・テーブルコーダー ・CD	体 2-23, 24 音 1-6, 7 2-4, 7  体 2-23 音 2-9

領 域		体 操		
目 標	中学部	○ いろいろな合図に従って素早く集合、整とんし、行進するなどの集団としての行動ができるようにする。 ○ 自己の体力に応じて各種のサーキット運動をすることを通して、筋力、持久力、調整力などの体力の向上を図る。		
	高等部	○ 必要な集団行動の仕方を身に付け、安全に行動できるようにする。 ○ 自己の体力に応じていろいろな運動を適切にすることを通して、全面的な体力の向上を図る。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
<集団行動>				
1 集合・整列をする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎時間繰り返すことにより、距離や間隔をとって整列できるようにする。</li> <li>・ 場所の広さや、集合する人数によっては、「小さく」「前へ…ならえ」で整とんさせる。</li> </ul>	・ 苗	保体 3-2, 4
2 方向変換をする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「右（左）向け右（左）」の号令に合わせて体の向きを変えるが、両手の指先は体側に軽くつけたまま、視線も下がらないように気を付けさせる。</li> <li>・ 「まわれ右」の号令に合わせて体の向きを変えさせるが、実態によっては、その場で足を踏み替えながらの方向変換をさせる。</li> </ul>		保体 4-1
(1) 右（左）への方向変換をする。				
(2) 後ろへの方向変換をする。				
3 開列をする。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基準者には右手を高く上げさせ、基準が全体によく分かるようにする。</li> <li>・ 最初は、動き方を石灰で示して動きやすくしておく。</li> <li>・ 移動はかけ足で素早くさせる。</li> <li>・ 開いたり集まったりしたら、合図が無くてもすぐに整とんするように習慣付ける。</li> <li>・ 毎時間の準備（整理）運動等を通して定着化させる。</li> </ul>	・ ライン引き	保体 4-1
(1) 両（片）手距離・間隔に開く。				
・ 体操隊形				
(2) 元の隊形に集まる。				保体 3-2
4 リズムに合わせて行進する。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽は、生徒が興味・関心を示す身近な曲やアニメの主題歌、運動会で使う並み足曲などを準備する。</li> </ul>	・ テーブルコーダー	保体 2-3, 4
(1) 一人で行進する。				

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>(2) 1～2列で行進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 直線</li> <li>・ トラック</li> </ul> <p>&lt;力強い動きを高めるための運動&gt;</p> <p>1 重い物や人を運ぶ。</p> <p>(1) タイヤや砂袋などを運ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タイヤ積み競争</li> <li>・ タイヤ運び競争</li> <li>・ 砂袋運び競争</li> </ul> <p>(2) 人を運ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 引きずって</li> <li>・ 抱いて</li> <li>・ 後かかえて</li> <li>・ 前かかえて</li> <li>・ 横抱きで</li> <li>・ 背負って</li> <li>・ 馬を作って</li> </ul> <p>2 体を支える運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腕立て回り</li> <li>・ 腕立てじゃんけん</li> <li>・ あざらし歩き</li> <li>・ 腕立て伏臥・腕の屈伸</li> <li>・ 尺取り虫</li> <li>・ 手押し車</li> <li>・ 人倒し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズムが分かりやすいように、タンブリンなどで拍子打ちを入れる。</li> <li>・ 距離・間隔に注意し、縦の列を乱さないで歩けるようにするとともに、正しい姿勢で歩けるようにする。</li> <li>・ 慣れてきたら直線だけでなく、方向を変えて行進させるようにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ この運動は、関節や筋肉にかなりの負担がかかるので、準備運動や整理運動を十分行わせるようにする。</li> <li>・ タイヤの大きさや砂袋の重さは、個々の実態に応じて変える。</li> <li>・ 人を運ぶ運動は、生徒の体重や体格等を考えて、2～4人組を作って行わせる。</li> <li>・ 抱いて運ぶ運動は、つまずいたりすると危険を伴うので十分に注意しながら行わせる。</li> <li>・ 単調な動きの繰り返しにならないように、競争などのゲーム的な要素（回数、距離、時間などの設定）を取り入れて、活動がより活発になるようにする。</li> <li>・ 腕立て回りは、両手を中心にして両足で回れるようになったら、逆に両足を中心に両手で回らせるようにする。</li> <li>・ 腕立て伏臥ができない場合は、ひざをついた姿勢を取らせて、ひじの屈伸をさせる。</li> <li>・ 手押し車は、持つ位置をもも、ひざ、すね、足首と変えて行わせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 笛</li> <li>・ タンブリン</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 古タイヤ</li> <li>・ 砂袋</li> <li>・ 軍手</li> </ul>	<p>保体 3-3, 5 道 4-(1)</p> <p>保体 4-17</p> <p>保体 5-3</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>&lt;動きを持続する能力を高めるための運動&gt;</p> <p>1 持久走をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分のペースで</li> <li>無理のない速さで5～7分間程度</li> </ul> <p>2 サーキット型の持久運動をする。</p> <p>(1) 固定施設を使って運動する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>つり橋渡り</li> <li>タイヤ渡り</li> <li>鉄棒でのぶら下がり</li> <li>クライミングネットでの登り下り</li> <li>網の登り下り など</li> </ul> <p>(2) 器械器具を使って運動する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マット</li> <li>平均台</li> <li>跳び箱</li> <li>低ハードル</li> <li>トランポリン など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上運動の長距離走、持久走とはねらいが違うので、後ろからせかせかせたり、競争させたりすることのないようにする。</li> <li>自分で楽に走れる呼吸の仕方（2回吸って2回吐くなど）を工夫させる。</li> <li>走り終わったら急止しないで、徐々に速度を緩め、呼吸を整えさせる。</li> <li>全員ができる簡単な運動を幾つか組み合わせ、自己の体力の状況に応じて連続して行わせることで持久力の向上を図る。</li> <li>主に持久力の向上をねらいとするが、生徒によっては、調整力や筋力の育成にも着目して取り組ませる。</li> <li>サーキット運動に継続性、漸進性を持たせ、長期間に渡り、計画的に取り組ませる。</li> <li>グループを作り、それぞれの出発種目を違えて始めさせることで、できるだけ多くの種目に取り組ませるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定施設</li> <li>マット</li> <li>平均台</li> <li>跳び箱</li> <li>低ハードル</li> <li>トランポリン</li> </ul>	<p>保体 2-13 3-19</p> <p>保体 1-11 2-7 3-11, 15</p> <p>保体 3-13～15 4-11～13 5-7, 8</p> <p>保体 1-4 2-5 3-7, 10 4-2～6 5-1, 4</p>
<p>&lt;体の柔らかさを高めるための運動&gt;</p> <p>1 簡単なリズムミカルな運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕の内外・前後回旋、腕の側・前・上下屈伸 など</li> <li>ひざの屈伸・回旋、足の前・後・側振 など</li> <li>体の前後屈・回旋・側屈・側転 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎時間の準備（整理）運動を通して、必要性和行い方を理解させ、リズムミカルに行わせる。</li> <li>附養体操やラジオ体操第一の中で、曲に合わせて正しく行わせるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テープレコーダー</li> <li>テープ</li> </ul>	





領 域		器 械 運 動		
目 標	中学部	○ 鉄棒、マット、跳び箱、平均台などを使って、前回り、腕立て跳び上がりなどの簡単な技ができるようになる喜びを味わわせるとともに、安全に注意しながら運動を楽しむ態度を育てる。		
	高等部	○ 鉄棒、マット、跳び箱、平均台などを使って、足ぬき回り、開脚跳びなどいろいろな技ができるようになる喜びを味わわせるとともに、安全に注意して運動する態度や習慣に身に付ける。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
<p>&lt;けんすい運動&gt;</p> <p>1 鉄棒を使って、いろいろな運動をする。</p> <p>(1) ぶら下がって競争をする。</p> <p>(2) ぶら下がったまま横移動をする。</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>2 腕立てとび上がり、腕立てけんすいをして、前回りおりする。</p> <p>3 足ぬき回りをする。</p> <p>4 逆上がりをする。</p> <p>5 横ふみこしおりをする。</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>6 足かけ上がりをする。</p> <p>&lt;跳やく運動&gt;</p> <p>1 跳び箱を踏み越す。</p> <p>(1) 跳び箱を歩いて踏み越す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跳び箱を横にして</li> </ul> <p>(2) 跳び箱を助走して踏み越す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>跳び箱を横にして</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>体をふらせたり、ふりとびをさせたりまた、鉄棒を移動したりするなどのいろいろな動きを楽しませる。</li> <li>周りに危険物はないか確認する。</li> <li>前回りするとき、急激に落下しないように背中を支える。</li> <li>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。</li> <li>腹筋の弱い生徒には、片足を鉄棒にかけさせる。</li> <li>自分の腹部を見させて、体がそりかえないようにさせる。</li> <li>着地の衝撃をやわらげるためにマットを敷く。</li> <li>鉄棒から重心が離れないように補助する。</li> <li>腕を伸ばして振らせる。</li> <li>足を振るリズムに合わせて背中を押さえる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロープ</li> <li>・鉄棒</li> <li>・踏み台</li> <li>・マット</li> </ul>	<p>保体 1-7</p> <p>保体 3-11</p> <p>保体 4-10</p> <p>保体 2-9 保体 3-12</p> <p>保体 4-9</p> <p>保体 5-5</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
2 飛び箱や台の上に跳び上がる。 (1) その場跳びで上がる。 (2) 助走をつけて跳び上がる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロイター板</li> <li>トランポリン</li> </ul>	保体 3-13
3 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。 (3) 手をたたきながら跳ぶ。 (4) 手を横に伸ばしながら跳ぶ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>校内にある、どてやステージのなどを利用して楽しく跳びおりさせる。</li> <li>高く跳んだり、遠くに跳んだりするように言葉掛けをする。</li> <li>つり下げた風船やボールなどにタッチさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛び箱</li> <li>セーフティーマット</li> <li>風船</li> </ul>	保体 3-13
4 馬跳びやタイヤ跳びをする。 5 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>足から上がれないときは、膝から上がるようにさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール</li> <li>タイヤ</li> </ul>	保体 4-11
(2) 両足跳び上がり・おりをする。 6 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) 飛び箱を使って腕立て開脚跳び越しをする。 ・ 飛び箱を横にして	<ul style="list-style-type: none"> <li>着地の位置に印をつける。</li> <li>着地のところには、マットやクッションを敷き抵抗を和らげる。</li> <li>着地の際には、両足を曲げて着地させるようにする。</li> <li>ジャンプと着地のときは、両足をそろえさせる。</li> <li>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。</li> <li>助走なしで練習させ、体重移動を体を通して、感じさせるようにする。</li> <li>踏み切り板、飛び箱などに、手や足を着く位置などを示して行わせる。</li> <li>飛び箱の横にも、マットなどを敷き、恐怖心を和らげる。</li> <li>生徒の能力に応じて、グループに分けて指導するとともに、お互いの演技を見る場面も設定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛び箱</li> <li>マット</li> </ul>	保体 5-7
7 台上前転をする。 (1) マットやセーフティーマットを重ねてする。  (2) 丸めたマットの上でする。  (3) 飛び箱を使ってする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>手を着く位置を示し、踏み切り板を使って練習させる。</li> <li>マットを重ねて、手を着く位置を徐々に高くしていく。</li> <li>硬さによる恐怖心を除くため、台にはマットをかぶせる。</li> <li>最初は 1 段ずつ高さを上げながら練習させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セーフティーマット</li> </ul>	保体 5-7

主な学習活動・内容	留 意 点	準 備	関 連 内 容
<p>&lt;回転運動&gt;</p> <p>1 前転、後転をする。</p> <p>(1) 傾斜をつけたマットの上で前転、後転をする。</p> <p>(2) マットの上で前転、後転をする。</p> <p>(3) 傾斜をつけたマットの上で開脚前転、開脚後転をする。</p> <p>2 飛び込み前転をする。</p> <p>(1) 飛び箱 1 段の上から飛びおり前転をする。</p> <p>(2) ゴムひもを張り前転をする。</p> <p>(3) マットを丸めて飛び込み前転をする。</p> <p>3 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"> <li>傾斜をつけたマットでの前転の要領をつかませる。</li> <li>手のつき方などマットに印などつけて分かりやすくする。</li> <li>頭の入れ方、体の丸め方など生徒一人一人に応じて指導する。</li> <li>連続した回転も行わせる。</li> <li>飛びおり、前転の動きを切れ目なく一つの動作としてさせる。</li> <li>ゴムひもの高さを徐々に高くしていく。</li> <li>セーフティーマットを置いて抵抗を和げる。</li> <li>頭と両手の位置が三角形になるようにして倒立させる。</li> <li>マット上に手の位置や目の位置など示して練習させる。</li> <li>足首を持って補助する。</li> <li>前転させるときは、後頭部をマットにつけさせる。</li> <li>倒れそうなときは、補助する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット</li> <li>傾斜台</li> <li>飛び箱</li> <li>ゴムひも</li> <li>マット</li> </ul>	<p>保体 4-12</p> <p>保体 4-13</p> <p>保体 5-8</p>
<p>&lt;平均運動&gt;</p> <p>1 一人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> <p>2 いろいろな方法で平均台を渡る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>四つばい</li> <li>前向き</li> <li>ひざを曲げて</li> <li>後ろ向き</li> <li>走って</li> <li>片足とび</li> </ul> <p>3 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手や足を動かしたり、腰をおろしたりできるような曲を準備する。</li> <li>バランスがとりやすいように腕を横に広げさせる。</li> <li>平均台の幅を広いものから、徐々に狭いものに変えたり、傾斜をつけたりしながら渡らせる。</li> <li>下にマットを敷き、安全に留意させる。</li> <li>平均台の下には、セーフティーマットを敷くようにする。</li> <li>生徒たちが、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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平均台</li> <li>マット</li> <li>ひも</li> <li>風船</li> <li>ボール</li> </ul>	<p>保体 2-12</p> <p>保体 3-15</p> <p>保体 4-14</p> <p>保体 5-9</p>

領 域		陸 上 運 動			
目 標	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する。			
	高等部	○ いろいろな走、跳の運動を通して、より速く走ったり、より高く遠くへ跳んだりすることができるようにする。			
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容	
<p>&lt;走る運動&gt;</p> <p>1 いろいろな走り方をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ もも上げ走 ・ 大また走</li> <li>・ 横走り ・ 4つ足走り</li> <li>・ ジクザク走 ・ 後ろ走り</li> </ul> <p>2 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>3 物の間やその周囲を走る。</p> <p>4 20～30mのダッシュをする。</p> <p>(1) 競走する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ地点から</li> <li>・ ハンディをつけて</li> </ul> <p>5 100m走をする。</p> <p>(1) 競走する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ地点から</li> <li>・ ハンディをつけて</li> </ul> <p>(2) 記録を計る。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴムひもやフープを利用して、ももをあげることや大またで走ることを意識させる。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ ゴール地点を明確にし、最後まで走りぬくよう言葉掛けを行う。</li> <li>・ 両手の位置、幅、足の位置など能力に応じて指導する。</li> <li>・ 走るコースは、白線を引き、走る場所が明確になるようにする。</li> <li>・ 個々の能力に応じて生徒の前後、左右を走り、声援や楽器を使って励ます。</li> <li>・ 腕を前後に大きく振るよう言葉掛けを行う。</li> <li>・ ゴールにはテープをはり意欲付けを図る。</li> <li>・ 勝敗や記録がはっきりわかるように図示など工夫を凝らす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タンブリン</li> <li>・ 紙テープ</li> <li>・ ゴムひも</li> <li>・ フープ</li> <li>・ 笛</li> <li>・ 笛</li> <li>・ 紙雷管</li> <li>・ ピストル</li> <li>・ カラーコーン</li> <li>・ ライン引き</li> <li>・ 決勝テープ</li> <li>・ ストップウォッチ</li> <li>・ 記録板</li> </ul>	<p>保体 3-16</p> <p>保体 4-16</p> <p>保体 3-16</p> <p>保体 4-16</p> <p>保体 5-10</p>	

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
<p>6 リレーをする。</p> <p>(1) バトンでリレーする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 持ちかえの練習</li> <li>・ 立位での練習</li> <li>・ 歩いての練習</li> <li>・ かけ足で練習</li> <li>・ 全力疾走での練習</li> </ul> <p>(2) リレー競走をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バトンを持っている生徒は渡す生徒に声掛けを行わせ、渡すタイミングを分からせる。</li> <li>・ グループ分けについては、実態を考慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バトン</li> <li>・ たすき</li> </ul>	<p>保体 3-18</p> <p>保体 4-19</p> <p>保体 5-11</p>
<p>7 持久走をする。</p> <p>(1) グランドを走る。</p> <p>(2) 校内コースを走る。 (1,000m～2,000m)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分で楽に走れる呼吸の仕方（2回吸って2回吐くなど）を工夫させる。</li> <li>・ 言葉掛けを常に行う。</li> <li>・ 周回数がはっきりと分かるような工夫をする。</li> <li>・ 毎回記録をとり、タイムが縮まった場合は賞賛し、意欲付けを図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 割りばし</li> <li>・ 周回掲示板</li> <li>・ ストップウォッチ</li> </ul>	<p>保体 3-19</p> <p>保体 5-10</p>
<跳ぶ運動>			
<p>1 前後左右に両足跳びで移動する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フープ等で跳ぶ位置を明確にする。</li> </ul>		
<p>2 両足で跳び上がり、体を回転させる。（右回り、左回り）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1/4回転、1/2回転、1回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1・2・3で高く跳び上がらせる。</li> <li>・ 着地はひざを十分曲げさせるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 笛</li> </ul>	
<p>3 立ち高跳びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴムひもを跳びこさせるが、高さは生徒の実態に合わせて調節する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴムひも</li> </ul>	
<p>4 立ち幅跳びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 慣れてきたら、幅のあるもの（マット等）を跳ばせるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マット</li> <li>・ ゴムひも</li> </ul>	<p>保体 3-20</p>
<p>5 走り幅跳びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴムひも等を利用し、跳ぶ目標を示し意欲付けを図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 巻き尺</li> <li>・ バー</li> </ul>	<p>保体 4-20</p>
<p>6 走り高跳びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バーに抵抗のある生徒に対しては、ゴムひも等を用意し、抵抗を少なくする。</li> </ul>		<p>保体 5-14</p>



主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
② 風船シャトルを打つ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>一人での打ち上げ</li> <li>対人での打ち合い</li> </ul> ③ ネットを張ってゲームをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>バドミントンへのつなぎとなるようなシャトルを打たせる。</li> <li>高く打ち上げるようにさせる。</li> <li>ルールやゲーム方法は生徒の実態に応じて行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>風船シャトル</li> </ul>	保体 4-28
(2) バドミントンをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① シャトルコックを打つ。               <ul style="list-style-type: none"> <li>一人での打ち上げ</li> <li>1対1で</li> </ul> </li> <li>② ネットを張ってゲームをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>できるだけ高く打ち上げるようにさせ打ち合う回数を競わせる。</li> <li>ルールやゲーム方法は生徒の実態に応じて行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シャトルコック</li> </ul>	
(3) グランドテニスをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 止まっているボールを打つ。               <ul style="list-style-type: none"> <li>ピン倒し</li> </ul> </li> <li>② 転がってきたボールを止めて打つ。</li> <li>③ 転がってきたボールを止めずに打つ。</li> <li>④ ゲームをする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>教師と1対1で</li> <li>友達と1対1で</li> <li>友達と2対2で</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットの長さやボールの硬さなどを工夫する。</li> <li>言葉掛けやピン倒しを行い、できるだけ強くボールを打つよう意識付けを図る。</li> <li>ボールへ素早く移動できるように言葉掛けを行う。</li> <li>打つ際は、相手のゴールや目標となる物を準備し、ねらいをつけて打てるようにする。</li> <li>生徒の実態に応じてコートの広さを工夫する。</li> <li>コートはダンボール箱で囲み、ボールがコートに外に出るのを防ぎ、できるだけ試合が続けられるようにする。</li> <li>コートは中心線で区切り相手コートへ入らないようにさせる。</li> <li>得点係など生徒に役割分担させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自作ラケット</li> <li>発泡スチロールボール</li> <li>ピン</li> <li>ダンボール箱</li> <li>得点板</li> </ul>	道 2-(1)
4 他のゲームをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) ゲートボールをする。</li> <li>(2) テニスボールを使ってハンドテニスをする。</li> <li>(3) テニスボールとラケットを使って野球をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲートを広くして通過しやすいようにする。</li> <li>毎回、全員が打者になるようルールを工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲートボール用具</li> <li>テニスボール</li> <li>ラケット</li> </ul>	道 2-(3)

主な学習活動・内容	留 意 点	準 備	関連内容
<p>&lt;ける運動&gt;</p> <p>1 サッカーをする。</p> <p>(1) 目標に向かってボールをける。</p> <p>① 教師や友達に向かってボールをける。</p> <p>② 的やゴールに向かってボールをける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>その場から</li> <li>助走をつけて</li> <li>転がってきたボールを止めて</li> </ul> <p>(2) 走りながら友達や教師とパスし合う。</p> <p>(3) ドリブルをする。</p> <p>① ボールをけ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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人競争</li> <li>リレー競争</li> </ul> <p>③ ドリブルシュートをする。</p> <p>(4) ゲームをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師と1対1で</li> <li>友達と1対1で</li> <li>友達と2対2で</li> <li>グループ同士で</li> </ul> <p>2 フットベースボールをする。</p> <p>(1) ける練習をする。</p> <p>(2) ベースにボールを投げる練習をする。</p> <p>(3) 試合をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トウキックのみでなく、実態に応じてインステップキック、インサイドキックも練習させる。</li> <li>・ グループごとに練習させることで仲間意識を育てていく。</li> <li>・ 得点板で個人やグループの得点を競わせる。</li> <li>・ 実態に応じて的やゴールまでの距離を変える。</li> <li>・ 助走は3～5歩にとどめさせる。</li> <li>・ 最初はゆっくり転がし、徐々に速いボールを転がしていく。</li> <li>・ お互いに声を掛け合わせ、インサイドキックでパスさせる。</li> <li>・ パスの方向、走る方向を石灰や旗などで示しておく。</li> <li>・ ドリブルしながらトラックを走らせる。</li> <li>・ 石灰やボールなどでコースを示しておく。</li> <li>・ ゲーム化し競争意識や仲間意識を持たせる。</li> <li>・ 得点板で個人やグループの得点を競わせる。</li> <li>・ ゴールを工夫し、シュートする方向を明確にする。</li> <li>・ 勝った方は「ばんざい」、負けた方は拍手をさせ、勝ち、負けの意識を持たせる。</li> <li>・ ルールは簡単なものを生徒に決めさせる。</li> <li>・ 自分からけったり、投げたりできない生徒には常に言葉掛けを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サッカーボール</li> <li>・ シュート板</li> <li>・ 輪</li> <li>・ 石灰</li> <li>・ 旗</li> <li>・ 石灰</li> <li>・ ポール</li> <li>・ 得点板</li> <li>・ 的</li> <li>・ ゼッケン</li> <li>・ サッカーゴール</li> <li>・ 得点板</li> <li>・ ベース</li> <li>・ ゼッケン</li> </ul>	<p>保体 2-19 道 2-(3) 保体 4-26</p> <p>保体 4-26</p> <p>保体 3-26</p> <p>保体 2-(3) 道 2-(3)</p> <p>道 2-(1)</p> <p>道 4-(3)</p> <p>保体 4-27</p>



領 域		水	泳	
目 標	中学部	○ いろいろな道具を使って水の中で歩く、潜る、浮くなどの水中運動を楽しむとともに決まりを守って安全に泳ぐ態度を育てる。		
	高等部	○ 伏し浮き、ばた足、息つきなどの水泳の基礎技能を身に付け、楽しく泳ぐことができるようにするとともに、進んで決まりを守り安全に泳ぐ態度を育てる。		
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容
<p>&lt;慣れる運動&gt;</p> <p>1 水遊びをする。</p> <p>(1) 水を掛け合って遊ぶ。</p> <p>(2) 船に乗って遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ タイヤチューブの船</li><li>・ いかだ 他</li></ul> <p>(3) 浮く物を使ってゲームをする。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 浮き取り競争</li><li>・ 棒運び</li><li>・ いかだ乗り</li><li>・ 水上飛び石</li><li>・ 水中幅跳び</li></ul> <p>(4) ボール遊びをする。</p> <p>2 顔を水につける。</p> <p>(1) 水中で息を吐く。</p> <p>(2) 石ころ拾いをする。</p> <p>(3) 浮き輪などをくぐる。</p> <p>(4) 股くぐり競争をする。</p> <p>(5) 輪くぐり競争や浮き輪リレーをする。</p> <p>3 浮き身をする。</p> <p>(1) ヘルパーを付けて浮く。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ くらげ浮き</li><li>・ あお向け浮き</li><li>・ 伏し浮き</li></ul> <p>(2) ヘルパーなしで浮く。</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ 安全のためにひざ程度の水深で遊ばせる。</li><li>・ 小プール及び大プールでいかだなどで遊ぶことを通して、水中での活動に慣れさせる。</li><li>・ タイヤチューブ、発泡スチロールなどいろいろな物を工夫して使わせる。</li><li>・ いかだを作るときは、安全面を考慮し引っ掛かったり、壊れたりしないように丈夫に作るようにする。</li><li>・ 水上飛び石では、必ず補助者をつけるようにする。</li><li>・ 水の中をほう姿勢で、頭で押したり、息を吹き掛けて運ばせる。</li><li>・ 顔を水につけることを嫌がる生徒には口の深さから段階的に付けさせていく。</li><li>・ プールサイドに捕まらせたり、教師の手を捕まえさせたりする。</li><li>・ 腕の長さの水深から始める。</li><li>・ みんなで手を取り合って歩かせる。</li><li>・ 息継ぎの練習のため、顔を上げたときに、できるだけ手で顔をふかないようにさせる。</li><li>・ 足が底に着かないと怖がる生徒は、プールサイドに捕まらせて、徐々にプールサイドから離れるようにさせる。</li><li>・ 全身の力を抜くことができるように、教師はできるだけ近くにいるようにしたり、言葉掛けをしったりする。</li><li>・ 背や腹を支持して浮かせる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ タイヤチューブ</li><li>・ いかだ</li><li>・ タイヤチューブ</li><li>・ ウレタン棒</li><li>・ ピンポン玉など</li><li>・ 玉石</li><li>・ 浮き輪など</li><li>・ ヘルパー</li><li>・ ビート板</li></ul>	<p>保体 2-17</p> <p>保体 2-18 保体 3-21 保体 3-22</p> <p>保体 3-23</p> <p>保体 4-23</p>

主な学習活動・内容	留意点	準備	関連内容
(3) け伸びをする。 4 ばた足の練習をする。 (1) プールサイドに腰掛けてする。 (2) プールサイドに捕ってする。 (3) 両手を支えてもらってする。 (4) ビート板につかまってする。 (5) ビート板を使って、一息の面かぶりばた足をする。 (6) 息つきしながらのばた足をする。 (7) け伸びからのばた足をする。 <泳ぐ運動> 1 水かきをする。 (1) 陸上で水かき動作をする。 (2) 肩とあごを水につけて水かきの練習をする。 ・ 立位姿勢で ・ 歩きながら 2 クロールをする。 (1) 面かぶりクロールをする。 ・ 泳いだ距離競争 (2) 1回の息つきをする。 (3) 息つきの回数を多くする。 (4) クロールで25m泳ぐ。 3 平泳ぎをする。 (1) 手のかきを練習する。 ・ 陸上で、水の中で (2) キックの練習をする。 ・ 陸上で、水の中で 4 競泳をする。 ○ 水泳大会をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中に顔をつけてからプールサイドをけらせ、伸びをさせる。</li> <li>足全体を軽く伸ばし、力を抜いてばた足をさせる。</li> <li>水面に少し泡が出るくらいにさせる。</li> <li>ビート板は肩幅の位置に持たせるようにする。</li> <li>呼吸は両腕を横に開くようにして曲げて、水上に顔を上げさせ呼吸させる。</li> <li>コースロープやプールの底にジュース缶などを沈めて目標にさせる。</li> <li>上体を前に倒し、腕の動きを見ながら練習させる。</li> <li>指をそろえて、指先から入水させ、かき終わった後はひじから抜き上げ、前方に伸ばすようにさせる。</li> <li>VTRや友達の泳ぎでフォームを確かめながら練習させる。</li> <li>正しいフォームを身につけさせるため大きく、ゆっくりと泳がせる。</li> <li>手を抜いて伸ばす際は、脇の下で息つきをさせるようにする。</li> <li>泳いだ距離の記録証や完泳証を与え、意欲を高める。</li> <li>水を押さえるようにしてかかせる。</li> <li>正しいフォームを身につけさせるため大きく、ゆっくりと泳がせる。</li> <li>泳げない生徒は、実態に応じてビート板やヘルパーを付けさせる。</li> <li>応援をしたり、頑張った友達を賞賛させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビート板</li> <li>ビート板</li> <li>コースロープ</li> <li>ジュース缶 など</li> <li>ビート板</li> <li>ヘルパー</li> <li>頑張り賞</li> </ul>	保体 4-22 23 保体 3-24 保体 3-23 保体 5-15 保体 5-16 保体 5-16

領 域		ダ ン ス			
目 標	中学部	○ いろいろな手具を使って、身体表現ができるようにするとともに、友達と協力して運動を楽しむ態度を養う。			
	高等部	○ いろいろな手具を使って、集団での身体表現をすることを通して、互いに協力して運動を楽しむ態度を養う。			
主 な 学 習 活 動 ・ 内 容		留 意 点	準 備	関 連 内 容	
1 音楽に合わせて自由な表現をする。 ・ 教師と一緒に ・ 友達と一緒に ・ 一人で 2 簡単なステップで踊る。 ・ 横へのステップ ・ 縦へのステップ ・ ターンのステップ 3 いろいろな手具を使って踊る。 4 曲に合わせてダンスをする。 (1) 運動会で踊る曲を選ぶ。 (2) 曲を聴く。 (3) 簡単な繰り返しのあるダンスをする。 ・ 教師と一緒に ・ 友達と一緒に ・ 一人で (4) 簡単なフォークダンスを踊る。 ・ ジェンカ ・ マイムマイム ・ その他		・ 生徒の好きな曲を準備する。 ・ リズミカルな音楽やゆっくりした音楽に合わせて、自由に表現させる。 ・ 教師と一緒に楽しい雰囲気の中で体を動かせる。 ・ 教師の模倣をさせたり、手、足をとって教えたりする。 ・ ポンポンや帯状布などの手具を準備し興味・関心を高める。	・ テープレ コーダー ・ C D ・ L D ・ ポンポン ・ 帯状布 ・ 棒 ・ 輪 など	保体 3-28 4-29 音 3-7 4-6 5-8, 9 保体 3-29 4-30 5-24 音 3-9 4-7, 9 5-10 道 2-(3)	

