

◆保健体育科 目指す子供の姿の系統表◆

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3						
9年間で目指す 自律性が 育まれた姿	体を動かすことや心地よさを味わいながら、基礎的な動きや基本的な技能を身に付け、各種の運動の基礎を培っていく姿														
	自己の能力に適した課題に気付いたり、自他の課題を発見したりしながら、解決に向けて思考・判断し、他者に伝えていくことを通して、運動の楽しさや喜びを味わう姿														
目 標	(小)第1学年及び第2学年			(小)第3学年及び第4学年			(小)第5学年及び第6学年	(中)第1学年	(中)第2学年	(中)第3学年及び高1～高3					
	【態度】運動に進んで取り組み、だれとでも仲良く運動をし、意欲的に運動する態度を養う 【思考・判断】運動の行い方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【技能】各種の運動の楽しさや喜びに触れ、各種の運動の基本的な動きや技能を身に付けるようにする			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】運動の行い方や練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさや喜びを味わい、走り方や助走・踏切など基本的な動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、体を動かす心地よさを味わいながら仲間と助け合って運動する姿 【思考・判断】運動の行い方を知り、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいく姿 【運動】心と体の関係や調子を整えたり、仲間と交流したりするなど運動の良さや面白さを味わいながら体を動かしていく姿			【態度】与えられた課題や練習に対して積極的に取り組む 【思考・判断】自己の技能に応じて練習内容を選択して取り組む 【技能】各領域の基本的な動きや技能を身に付ける 【知識】運動の特性や成り立ちを理解することができる			【態度】自己の課題やチームの課題に主体的に取り組む 【思考・判断】自己の技能に応じて練習内容を選択し練習方法の工夫をする 【技能】身に付けてきた技能や動きをより高めたり、新たに得意技を身に付けたりする 【知識】運動観察の方法や、交流や発表の仕方を理解できる		
体づくり領域における 自律性が育まれた姿	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】体の動かし方や遊び方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】いろいろな方向への転がり、支持やぶら下がり、跳び乗りや跳び下りの活動に楽しく取り組みながら、自分の思い描く動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】技のポイントや練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさや喜びを味わい、走り方や助走・踏切など基本的な動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、ルールを守り、仲間と助け合いつながりながら課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、動きのポイントを考えたり、自己の能力に応じて活動内容を選んだりしていく姿 【知識・技能】自己の能力に適した技を選び、その技をできるようにし、自分の体を思うように動かすことができるようになっていく姿			【態度】目的に適した運動を身に付け、組み合わせることに積極的に取り組む姿 【思考・判断】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する姿 【技能】心と身体の関係に気づき、身体の調子を整え、仲間と交流する姿 【知識】体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを保持する能力を高めるといった運動の意義を理解している姿			【態度】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に主体的に取り組む姿 【思考・判断】ねらいや体力の程度に応じて運動の強度、時間、回数、程度を工夫する姿 【技能】心と身体が互いに影響し変化する事に気づき、身体の状態に応じて調子を整え、仲間と積極的に交流する姿 【知識】運動を継続的に続けることが心や体の健康や体力の保持増進につながることを理解している姿		
	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】体の動かし方や遊び方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】いろいろな方向への転がり、支持やぶら下がり、跳び乗りや跳び下りの活動に楽しく取り組みながら、自分の思い描く動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】技のポイントや練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさや喜びを味わい、走り方や助走・踏切など基本的な動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、ルールを守り、仲間と助け合いつながりながら課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、動きのポイントを考えたり、自己の能力に応じて活動内容を選んだりしていく姿 【知識・技能】自己の能力に適した技を選び、その技をできるようにし、自分の体を思うように動かすことができるようになっていく姿			【態度】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ことに積極的に取り組む姿 【思考・判断】仲間と学習する場面で仲間の動きと自分の動きの違いなどを指摘し合い、合理的な動きのポイントを見つけていく姿 【技能】技ができる喜びや楽しさを味わい、基本となる技がよりよくできる姿 【知識】器械運動の特性や成り立ちを理解している姿			【態度】自己に適した技で演技することに自主的に取り組む姿 【思考・判断】器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見つけていく姿 【技能】技ができる喜びや楽しさを味わい、自己に適した技で演技する姿 【知識】自己観察や他者観察によって技術的な課題を明確にし、学習効果を発揮できる姿		
陸上運動領域における 自律性が育まれた姿	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】体の動かし方や遊び方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】いろいろな方向に走ったり、連続して跳んだりする活動に楽しく取り組みながら、自分の思い描く動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】自己の課題や練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさや喜びを味わい、走り方や助走・踏切など基本的な動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、ルールを守り、仲間と助け合いつながりながら課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、動きのポイントを考えたり、自己の能力に応じて活動内容を選んだりしていく姿 【知識・技能】自己の能力に適した記録へ挑戦し、スムーズな動きやリズム的な動きなど、自分の体を思うように動かすことができるようになっていく姿			【態度】記録の向上や競争の楽しさを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることに積極的に取り組む姿 【思考・判断】「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な運動で、関連して高まる体力などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する姿 【技能】各種自他の基本的な技能を身に付けている姿 【知識】陸上競技の特性や成り立ちを理解している姿			【態度】陸上競技に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にしている姿 【思考・判断】これまでの学習を踏まえて、自己の課題に応じて学習場面に適用したり、応用したりする姿 【技能】各種目特有の技能を身に付け、合理的なフォームを追求している姿 【知識】自己観察や他者観察によって自分や仲間の動きを分析している姿		
	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】体の動かし方や遊び方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】水の中を歩いたりもぐったり、浮いたりする活動に楽しく取り組みながら、水の中の動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】泳ぎ方やもぐり方・浮き方を知り、水の中の動きを身に付けるための活動を工夫したり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】泳いだり、浮いたりもぐりたりする楽しさや喜びを味わい、水の中の動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、ルールを守り、仲間と助け合いつながりながら課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、動きのポイントを考えたり、自己の能力に応じて活動内容を選んだりしていく姿 【知識・技能】クロールや平泳ぎ、浮く活動など長く水の中で運動できるように体の使い方をよりよくしていく姿			【態度】勝敗などを認め、ルールやマナーを守り水泳に積極的に取り組む姿 【思考・判断】「浮く」「進む」「呼吸をする」という基本的な技術の組み合わせを理解するとともに関連して高まる体力などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する姿 【技能】四つの泳法に応じた手の動きや足の動きと呼吸動作を身に付けていく姿 【知識】水泳競技の特性や成り立ちを理解している姿			【態度】水泳の事故防止の観点を理解し、健康・安全を確保しながら水泳に自主的に取り組む姿 【思考・判断】これまでの学習を踏まえて、自己の課題に応じて学習場面に適用したり、応用したりする姿 【技能】四つの泳法に応じた合理的な動作を身に付けていく姿 【知識】自己観察や他者観察によって自分や仲間の動きを分析している姿		
球技領域における 自律性が育まれた姿	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】ゲームの行い方や動き方を知り、楽しくゲームができるように得点方法などの規則や攻め方を守り方を身につけている姿 【知識・技能】ボールを使った遊びを通して、簡単なボール操作を身に付け、ボールを使った動きがスムーズになっていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】ゲームの行い方や練習の仕方を知り、楽しくゲームができるように得点方法などの規則や攻め方を守り方を身につけている姿 【知識・技能】ボールを使った遊びを通して、簡単なボール操作を身に付け、ボールを使った動きがスムーズになっていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、ルールを守り、仲間と助け合いつながりながら課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、動きのポイントを考えたり、自己の能力に応じて活動内容を選んだりしていく姿 【知識・技能】簡単なボール操作、ボールを持たない時の動きをよりよくしていく姿			【態度】チームの課題解決に向けて自らの考えを述べたりなど積極的に話し合いに参加している姿や課外活動で球技に親しんでいる姿 【思考・判断】提示された練習場所から課題に応じた場所を選択したり、運動の行い方のポイントについて試行している姿 【技能】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姿 【知識】各種目の技術や名称やその活用方法を理解している姿			【態度】ルールやマナーを遵守し、自主的に練習や試合の進行を行い、仲間と合意した役割に責任を持って取り組んでいる姿。課外活動で球技に親しんでいる姿 【思考・判断】既習事項をもとに、自己の課題に応じた練習内容や方法を工夫して運動に取り組んでいる姿 【技能】作戦に応じた技能で仲間と連携した動きでゲームが展開できる姿 【知識】チームの実態に即した戦術を用いてゲームで発揮している姿		
	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】運動の行い方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】体のバランスをとったり、思い切り力を出せる動きをしりながら多様な動きを身に付けていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】運動の行い方や練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】体のバランスをとったり、思い切り力を出したりするために、多様な動きを組み合わせながらよりよい動きにしている姿			【態度】運動に積極的に取り組み、体を動かす心地よさを味わいながら仲間と助け合い課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいく姿 【知識・技能】自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって力強い動きを身に付けていく姿			【態度】伝統的な行動の仕方を大切に作法や所作をおこなっている姿 【思考・判断】提示された課題の解決に向けて、身体動作の方法を考えて試行している姿 【技能】相手の動きに応じた基本動作で基本となる技をかけた時、受身をとりたりできる姿 【知識】基本の投技・固め技に用いる「崩し」や「体さばき」や武道独自の礼法やマナーを理解している姿			【態度】形だけでなく相手を尊重する気持ちを込めて作法・所作をおこなっている姿 【思考・判断】仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法について指摘している姿 【技能】既習事項の中から自己の体力に応じた得意技を身に付けていく姿 【知識】投技・固め技に用いる「崩し」や「体さばき」や武道独自の礼法やマナーを理解している姿		
表現運動領域における 自律性が育まれた姿	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】身近な題材の特徴を捉え、楽しく踊りができるようにリズムに乗って踊り方を工夫したり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】全身で踊り、軽快なリズムに乗って、表現したい動きをよりよくしていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】身近な題材やリズムの特徴を捉え、自己の課題を見付け、楽しく踊りができるようにリズムに乗って踊り方を工夫したり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】全身で踊り、軽快なリズムに乗って、表現したい感じをひと流れの動きでよりよくしていく姿			【態度】運動に積極的に取り組み、きまりを守り、互いのよさを認め合い助け合って運動をしている姿 【思考・判断】表したい内容や踊りの特徴を捉え、自己の課題を見付け、表したい感じに近づけるために踊りを工夫したり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】いろいろな題材からそれらの特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きでよりよくしていく姿			【態度】現代的なリズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせて積極的に踊っている姿 【思考・判断】発表の場面で仲間の良い動きや表現などを指摘し合っている姿 【技能】リズムに乗って全身で弾みながら自由に踊っている姿 【知識】様々なリズムに応じた動作を理解している姿			【態度】ダンスに自主的に取り組み、互いの違いや良さを認め合おうとする姿 【思考・判断】それぞれのダンスの特徴に応じた踊りの構成を考えている姿 【技能】リズムの特徴を捉え、変化とまとまりをつけてリズムに乗って全身で踊っている姿 【知識】ダンスを通して、柔軟性や平衡性、筋持久力と関連付けて考えている姿		
	【態度】運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】運動の行い方を知り、楽しく遊びができるように遊ぶ場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けたりする姿 【知識・技能】体のバランスをとったり、思い切り力を出せる動きをしりながら多様な動きを身に付けていく姿			【態度】運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく伸び伸び運動をしている姿 【思考・判断】運動の行い方や練習の仕方を知り、楽しく運動できるように運動する場や用具を変えたり、友達の良い動きを見付けて自分の動きに取り入れたいりする姿 【知識・技能】体のバランスをとったり、思い切り力を出したりするために、多様な動きを組み合わせながらよりよい動きにしている姿			【態度】運動に積極的に取り組み、体を動かす心地よさを味わいながら仲間と助け合い課題を解決していくこととする姿 【思考・判断】課題解決の仕方を知り、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいく姿 【知識・技能】自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって力強い動きを身に付けていく姿			【態度】伝統的な行動の仕方を大切に作法や所作をおこなっている姿 【思考・判断】提示された課題の解決に向けて、身体動作の方法を考えて試行している姿 【技能】相手の動きに応じた基本動作で基本となる技をかけた時、受身をとりたりできる姿 【知識】基本の投技・固め技に用いる「崩し」や「体さばき」や武道独自の礼法やマナーを理解している姿			【態度】形だけでなく相手を尊重する気持ちを込めて作法・所作をおこなっている姿 【思考・判断】仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法について指摘している姿 【技能】既習事項の中から自己の体力に応じた得意技を身に付けていく姿 【知識】投技・固め技に用いる「崩し」や「体さばき」や武道独自の礼法やマナーを理解している姿		
単元における目指す 子供の姿(A)と その姿を引き出すための手 立ての視点(B)	小学6年「キャッチボール」 A「アタック」で得点を決めるために、攻撃の仕方を知り、よりよい攻撃の仕方を考えながら積極的に運動に取り組む姿 B課題を焦点化させ、図式化したカードなどを用いて、課題を解決するための活動内容を選択させる														
	小学1年「どきどきハラハラ10秒間走」 Aいろいろなコースを走り、動きをより速めるための方法を考え、何度も繰り返し伸び伸び走る姿 B課題を明確にした後、より速くするための方法を交流し、生み出した視点を共有してから繰り返し挑戦できるようにして教師の関わり														
小学6年「相撲レスリング」 A自己の体重を利用し踏ん張ったり、その抵抗に対して押ししたり引いたりするなど体の使い方を考えながら、積極的に運動に取り組む姿 B課題を焦点化させ、図式化したカードなどを用いて、課題を解決するための方法を話し合うことができる場を設定する															
中学2年「バレーボール」 A アンダーハンド・オーバーハンドパスの技能定着に向けて自己の技能に応じて練習内容を選択して主体的に取り組む姿 B ICTを活用し、模範動作と生徒の動作を比較させ適切な練習内容で修整する視点を明確にさせる															
中学3年「ハードル走」 A課題解決場面において仲間と試行錯誤しながら運動の感覚や望ましい動作を伝え合う姿。 B課題解決に向けての「目指す姿とその仮説」を伝え合う活動															
中学2年「柔道」 A 基本となる投技や固め技を通して、技能のポイントを必要感を感じて発見的に学習していく姿 B 技能の完成形を擬似的に体験させ、完成形のイメージ化を図り、そこからどのように身体を動かせば良いかを試行練習を通して発見させる															