

# 中学校保健体育科 評価規準例

## 運動領域

- ・ 中学校保健体育科の目標と評価の観点及びその趣旨
- ・ 各学年の目標と学年・分野別の評価の観点及びその趣旨
- ・ A 体づくり運動
- ・ B 器械運動
- ・ C 陸上競技
- ・ D 水泳
- ・ E 球技
- ・ F 武道
- ・ G ダンス

\* 本資料は、中学校学習指導要領〈平成29年告示〉（文部科学省）及び、「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」（国立教育政策研究所）を基に作成しています。

2021年4月  
大日本図書株式会社

中学校保健体育科の目標と評価の観点及びその趣旨

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育 第1 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1)	(2)	(3)
各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

(中学校学習指導要領 p.115)

改善等通知 別紙4 体育・保健体育 (1) 評価の観点及びその趣旨 <中学校保健体育>

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。

(改善等通知 別紙4 p.19)

各学年の目標と学年・分野別の評価の観点及びその趣旨

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 1 目標

(1)	(2)	(3)
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い、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとする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養う。

(中学校学習指導要領p.115)

〔体育分野 第3学年〕 1 目標

(1)	(2)	(3)
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い、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ため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、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、一人一人の違いを大切にしようと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養う。

(中学校学習指導要領p.120)

改善等通知 別紙4 体育・保健体育 (2) 学年・分野別の評価の観点の趣旨

<中学校 保健体育> 体育分野 第1学年及び第2学年

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。

(改善等通知 別紙4 p.20)

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>選択した運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法，スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義についての考え方を理解しているとともに，選択した領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。</p>	<p>生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて，課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう，公正，協力，責任，参画，共生などに対する意欲をもち，健康・安全を確保して，学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## A 体づくり運動

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと。</p> <p>イ 体の動きを高める運動では、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ること。</p>	<p>自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などについて理解している。</p> <p>※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、体の動きを高める運動は、ねらいに応じて運動を行うことが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。</p>	<p>・自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>・体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話合いに参加しようとする事などをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。</p>

### 単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・体づくり運動の意義には、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意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付き」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付き」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。</p> <p>・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。</p> <p>・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> <p>・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方によっては、仲間との関わり方を見付けている。</p> <p>・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。</p> <p>・ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>・健康・安全に留意している。</p>

第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」  
〔体育分野 第3学年〕 2 内容

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。</p> <p>イ 実生活に生かす運動の計画では、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。</p>	<p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>

内容のまとめりの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</p> <p>※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活に生かす運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。</p>	<p>・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保したりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p> <p>・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>・体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。</p>	<p>・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</p> <p>・自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>

## B 器械運動

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>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行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。</p>	<p>技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</li> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</li> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</li> <li>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行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。</li> </ul>

### 単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</li> <li>提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</li> <li>練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>

○技能

## マット運動

〈回転系〉

《接転技群(背中をマットに接して回転する)》

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。

《ほん転技群(手や足の支えて回転する)》

- ・全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。
- ・開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。

〈巧技系〉

《平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)》

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。
- ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができる。

## 鉄棒運動

〈支持系〉

《前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する)》

- ・回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転することができる。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転することができる。

《後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する)》

- ・回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転することができる。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転することができる。

〈懸垂系〉

《懸垂技群(懸垂体勢で行う)》

- ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ることができる。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ることができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすることができる。

## 平均台運動

〈体操系〉

《歩走グループ(台上を歩いたり走ったりして移動する)》

・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方や重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動することができる。

・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動することができる。

・学習した基本的な技を発展させて、台上を移動することができる。

《跳躍グループ(台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど)》

・跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍することができる。

・姿勢や組合せの動きなどの条件を変えて跳躍することができる。

・学習した基本的な技を発展させて、跳躍することができる。

〈バランス系〉

《ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)》

・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、台上でポーズをとることができる。

・姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとることができる。

・学習した基本的な技を発展させて、台上でポーズをとることができる。

《ターングループ(台上で方向転換する)》

・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、台上で方向転換することができる。

・姿勢などの条件を変えて、台上で方向転換することができる。

・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで、台上で方向転換することができる。

## 跳び箱運動

〈繰り返し系〉

《繰り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)》

・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。

・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。

・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。

〈回転系〉

《回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)》

・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。

・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。

・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。



### 第3学年

#### 中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」 〔体育分野 第3学年〕 2 内容

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。</p> <p>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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。</p>	<p>技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること。</p>

#### 内容のまとめりととの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</li> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</li> <li>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。</li> <li>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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。</li> </ul>	<p>・技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>マット運動</b></p> <p>〈回転系〉</p> <p>《接転技群(背中をマットに接して回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。</li> </ul> <p>《ほん転技群(手や足の支えで回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。</li> </ul> <p>〈巧技系〉</p> <p>《平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができる。</li> <li>・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止することができる。</li> </ul> <p><b>鉄棒運動</b></p> <p>〈支持系〉</p> <p>《前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前方に回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転することができる。</li> <li>・開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転することができる。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転することができる。</li> </ul> <p>《後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後方に回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転することができる。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転することができる。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</li> <li>・選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・自己の状況にかかわらず、互いに謙え合おうとしている。</li> <li>・仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>

〈懸垂系〉

《懸垂技群(懸垂体勢で行う)》

- ・振動の幅を大きくするための動き方, 安定した振動を行うための鉄棒の握り方で, 学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ることができる。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ることができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでひねったり跳び下りたりすることができる。

**平均台運動**

〈体操系〉

《歩走グループ(台上を歩いたり走ったりして移動する)》

- ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方, 重心を乗せバランスよく移動する動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動することができる。
- ・姿勢, 動きのリズムなどの条件を変えて移動することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで移動することができる。

《跳躍グループ(台上へ跳び上がる, 台上で跳躍する, 台上から跳び下りるなど)》

- ・跳び上がるための踏み切りの動き方, 空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍することができる。
- ・姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて跳躍することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳躍することができる。

〈バランス系〉

《ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)》

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとることができる。
- ・姿勢の条件を変えてポーズをとることができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでポーズをとることができる。

《ターングループ(台上で方向転換する)》

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, 回転をコントロールするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換することができる。
- ・姿勢の条件を変えて方向転換することができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで方向転換することができる。

**跳び箱運動**

〈切り返し系〉

《切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)》

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。
- ・着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すことができる。

〈回転系〉

《回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)》

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。
- ・着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すことができる。

## C 陸上競技

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることで、長距離走では、ペースを守って走ること、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。</p> <p>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。</p>	<p>動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりと評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることができる。</li> <li>長距離走では、ペースを守って走ることができる。</li> <li>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ができる。</li> <li>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ができる。</li> <li>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ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ったりしている。</li> </ul>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>陸上競技は、古代ギリシアのオリンピア競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>短距離走・リレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。</li> <li>自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。</li> <li>リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。</li> </ul> <p><b>長距離走</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。</li> <li>自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。</li> <li>ペースを一定にして走ることができる。</li> </ul> <p><b>ハードル走</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。</li> <li>抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。</li> <li>インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。</li> </ul> <p><b>走り幅跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己に適した距離、又は歩数の助走をすることができる。</li> <li>踏切線に足を合わせて踏み切ることができる。</li> <li>かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地することができる。</li> </ul> <p><b>走り高跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ることができる。</li> <li>跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ることができる。</li> <li>脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</li> <li>提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> <li>学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>

第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第3学年〕 2 内容

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、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するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。</p> <p>ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡で次走者のスピードを十分高めること、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。</p> <p>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。</p>	<p>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡りで次走者のスピードを十分高めることができる。</li> <li>長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</li> <li>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ができる。</li> <li>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ができる。</li> <li>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ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。</li> </ul>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>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について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>短距離走・リレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。</li> <li>後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。</li> <li>リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。</li> </ul> <p><b>長距離走</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。</li> <li>呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。</li> <li>自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。</li> </ul> <p><b>ハードル走</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。</li> <li>遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。</li> <li>インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。</li> </ul> <p><b>走り幅跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ることができる。</li> <li>踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げることができる。</li> <li>かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとることができる。</li> </ul> <p><b>走り高跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶことができる。</li> <li>背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようして踏み切りに移ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</li> <li>選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>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している。</li> <li>仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>

## D 水泳

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けること。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。</p> <p>イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。</p> <p>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。</p>	<p>泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。</li> <li>平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</li> <li>背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> <li>バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。</li> </ul>

### 単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p>[泳法]</p> <p><b>クロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムで強いキックを打つことができる。</li> <li>水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</li> <li>ブルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</li> </ul> <p><b>平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。</li> <li>肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。</li> <li>ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</li> <li>提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>用具等の準備や後片付け、計測などの分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</li> <li>水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</li> </ul>



<p><b>背泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすることができる。</li> <li>・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくことができる。</li> <li>・水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。</li> <li>・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うことができる。</li> </ul> <p><b>バタフライ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすることができる。</li> <li>・両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくことができる。</li> <li>・手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすることができる。</li> <li>・プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすることができる。</li> </ul> <p>[スタート及びターン]</p> <p><b>スタート</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。</li> <li>・背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。</li> </ul> <p><b>ターン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</li> <li>・平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</li> </ul>	
---	--

### 第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」  
〔体育分野 第3学年〕 2 内容

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、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するとともに、効率的に泳ぐこと。</p> <p>ア クロールでは、手と足の動き、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。</p> <p>イ 平泳ぎでは、手と足の動き、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。</p> <p>ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。</p> <p>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。</p> <p>オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。</p>	<p>泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。</p>



内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールでは、手と足の動き、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ができる。</li> <li>・平泳ぎでは、手と足の動き、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ができる。</li> <li>・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。</li> <li>・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。</li> <li>・複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</li> </ul>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・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について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p>[泳法]</p> <p><b>クロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。</li> <li>・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。</li> </ul> <p><b>平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。</li> <li>・ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むことができる。</li> </ul> <p><b>背泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。</li> <li>・一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。</li> </ul> <p><b>バタフライ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームプル)で進むことができる。</li> <li>・手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。</li> </ul> <p><b>複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことができる。</li> <li>・競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</li> <li>・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・パディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・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している。</li> <li>・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</li> <li>・水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</li> </ul>

[スタート及びターン]

**スタート**

・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎ出すことができる。

・背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すことができる。

**ターン**

・クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すことができる。

・平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すことができる。

## E 球技

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。</p> <p>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すること。</p> <p>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すること。</p> <p>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すること。</p>	<p>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりとごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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することができる。</li> <li>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することができる。</li> <li>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することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをして、健康・安全に気を配ったりしている。</li> </ul>

### 単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>ゴール型</b></p> <p>〈ボール操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。</li> <li>マークされていない味方にパスを出すことができる。</li> <li>得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。</li> <li>パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。</li> </ul> <p>〈空間に走り込むなどの動き〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。</li> <li>パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。</li> <li>ボールを持っている相手をマークすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</li> <li>提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</li> <li>作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</li> <li>練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>

<p><b>ネット型</b></p> <p>〈ボールや用具の操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブでは、ボールやラケットの中心付近で捉えることができる。</li> <li>・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。</li> <li>・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。</li> <li>・相手側のコートに空いた場所にボールを返すことができる。</li> <li>・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。</li> </ul> <p>〈定位置に戻るなどの動き〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</li> <li>・プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻ることができる。</li> <li>・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対することができる。</li> </ul> <p><b>ベースボール型</b></p> <p>〈基本的なバット操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えることができる。</li> <li>・地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。</li> </ul> <p>〈走塁〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けることができる。</li> <li>・打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。</li> </ul> <p>〈ボール操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。</li> <li>・投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げるができる。</li> <li>・守備位置から塁上へ移動して、味方からの送球を受けることができる。</li> </ul> <p>〈定位置での守備〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとることができる。</li> <li>・各ポジションの役割に応じて、ベースカバーやバックアップの基本的な動きをすることができる。</li> </ul>		
--	--	--

### 第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」  
〔体育分野 第3学年〕 2 内容

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。</p> <p>ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだ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すること。</p> <p>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すること。</p> <p>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、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。</p>	<p>攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだ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することができる。</li> <li>・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することができる。</li> <li>・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、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどをしようしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、言ったり書き出ししたりしている。</li> <li>・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出ししたりしている。</li> <li>・練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>ゴール型</b></p> <p>〈安定したボール操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ることができる。</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。</li> </ul> <p>〈空間を作りだすなどの動き〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる。</li> <li>・パスを出した後次のパスを受ける動きをすることができる。</li> <li>・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために、進行方向から離れることができる。</li> <li>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。</li> <li>・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。</li> </ul> <p><b>ネット型</b></p> <p>〈役割に応じたボール操作や安定した用具の操作〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</li> <li>・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</li> <li>・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。</li> <li>・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。</li> <li>・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。</li> <li>・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。</li> </ul> <p>〈連携した動き〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。</li> <li>・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</li> <li>・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</li> <li>・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。</li> <li>・作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</li> <li>・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>

## ベースボール型

### 〈安定したバット操作〉

- ・身体の軸を安定させてバットを振りぬくことができる。
- ・タイミングを合わせてボールを捉えることができる。
- ・ねらった方向にボールを打ち返すことができる。

### 〈走塁〉

- ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ることができる。
- ・打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。

### 〈ボール操作〉

- ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。
- ・ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げるができる。
- ・仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすることができる。

### 〈連携した守備〉

- ・味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くことができる。
- ・打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすることができる。

## F 武道

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、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、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。</p> <p>ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。</p> <p>イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。</p> <p>ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄りたりするなどの簡易な攻防をすること。</p>	<p>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> <li>・ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> <li>・ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄りたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</li> </ul>	<p>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>柔道</b></p> <p>〔基本動作〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。</li> <li>・崩しては、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。</li> <li>・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。</li> </ul> <p>〔受け身〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</li> <li>・後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</li> <li>・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。</li> </ul> <p>〔投げ技〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は大腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は大外刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> </ul> <p>〔固め技〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。</li> <li>・取はけき固めや横四方固めで相手を抑えることができる。</li> <li>・受はけき固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。</li> </ul> <p><b>剣道</b></p> <p>〔基本動作〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えることができる。</li> <li>・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすることができる。</li> <li>・基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴(右)や小手(右)の部位を打ったり受けたりすることができる。</li> </ul> <p>〔しかけ技〕</p> <p>〈二段の技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つことができる。</li> </ul> <p>(小手一面)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つことができる。(面—胴)</li> </ul> <p>〈引き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つことができる。(引き胴)</li> </ul> <p>〔応じ技〕</p> <p>〈抜き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手が面を打つとき、体をかわして隙ができた胴を打つことができる。(面抜き胴)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</li> <li>・提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>・練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</li> <li>・用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</li> <li>・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul>



<p><b>相撲</b></p> <p>〔基本動作〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蹲踞姿勢と塵浄水では、正しい姿勢や形をとることができる。</li> <li>・四股、腰割りでは、重心を低くした動きをすることができる。</li> <li>・中腰の構えでは、重心を低くした姿勢をとることができる。</li> <li>・運び足では、低い重心を維持して、すり足で移動することができる。</li> <li>・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせることができる。</li> </ul> <p>〔受け身〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きや技に応じて受け身をとることができる。</li> </ul> <p>〔押し、寄り、前さばき〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の両脇の下を押すことができる。(押し)</li> <li>・相手のまわしを取って引きつけて寄ることができる。(寄り)</li> <li>・押しから体を開き相手の攻めの方向にいなすことができる。(いなし)</li> </ul> <p>〔投げ技〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寄りから体を開き側方に出すように投げることができ、これに対し受け身をとることができる。(出し投げ―受け身)</li> </ul>	
--	--

### 第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」

〔体育分野 第3学年〕 2 内容

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。</p> <p>ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、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すること。</p> <p>イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、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すること。</p> <p>ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすること。</p>	<p>攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>

内容のまとめりととの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。</p> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、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することができる。</li> <li>・剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、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することができる。</li> <li>・相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったことで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>柔道</b></p> <p>〔基本動作〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。</li> <li>・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。</li> <li>・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。</li> </ul> <p>〔受け身〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。</li> </ul> <p>〔投げ技〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は小内刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は大内刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は釣り込み腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> <li>・取は背負い投げをかけて投げ、受は受け身をとることができる。</li> </ul> <p>〔投げ技の連絡〕</p> <p>〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大内刈りから大外刈りへ連絡することができる。</li> </ul> <p>〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・釣り込み腰から大内刈りへ連絡することができる。</li> <li>・大内刈りから背負い投げへ連絡することができる。</li> </ul> <p>〔固め技の連絡〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。</li> <li>・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げるができる。</li> <li>・相手がうつぶせのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</li> <li>・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。</li> <li>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の学習に主体的に取り組もうとしている。</li> <li>・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</li> <li>・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>

## 剣道

### 〔基本動作〕

- ・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えることができる。
- ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うことができる。
- ・基本の打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすることができる。

### 〔しかけ技〕

#### 〈二段の技〉

- ・最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つことができる。(面—面)

#### 〈引き技〉

- ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つことができる。(引き面)

#### 〈出ばな技〉

- ・相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つことができる。(出ばな面)

#### 〈払い技〉

- ・相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つことができる。(払い面)

### 〔応じ技〕

#### 〈抜き技〉

- ・相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つことができる。(小手抜き面)

## 相撲

### 〔基本動作〕

- ・蹲踞姿勢と塵浄水では、正しく安定した姿勢や形をとることができる。
- ・四肢、腰割りでは、重心を低くして安定した動きをすることができる。
- ・中腰の構えでは、重心を低くし安定した姿勢をとることができる。
- ・運び足では、低い重心を維持し安定して、すり足で移動することができる。
- ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせて一連の動作で行うことができる。

### 〔受け身〕

- ・相手の動きや技に応じ、安定して受け身をとることができる。

### 〔押し、寄り、前さばき〕

- ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすことができる。(押し—いなし)
- ・相手のまわしを取って引き付けること、これに対し相手の差し手を逆に下手に差し替えることができる。(寄り—巻き返し)

### 〔投げ技〕

- ・寄りから上手で投げること、これに対し受け身を取ることができる。(上手投げ—受け身)
- ・寄りから下手で投げること、これに対し受け身を取ることができる。(下手投げ—受け身)
- ・体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと、これに対し受け身をとることができる。(突き落とし—受け身)

## G ダンス

### 第1学年及び第2学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」  
〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。</p> <p>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捉え、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。</p> <p>イ フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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。</p>	<p>表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、交流などの話合いに参加しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、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ができる。</li> <li>・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ることができる。</li> <li>・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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ができる。</li> </ul>	<p>・表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>・ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、交流などの話合いに参加しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする事などをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉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ができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>創作ダンス</b></p> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、何回も繰り返ししたりして表現することができる。</li> </ul> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「走る—跳ぶ—転がる」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表現することができる。</li> <li>・「走る—止まる」では、走って止まるまでをひと流れで動いたところからイメージを広げて表現することができる。</li> <li>・「伸びる—縮む」では身体を極限・極小まで動かし、イメージを広げて表現することができる。</li> </ul> <p>C 多様な感じ(激しい、急変する、軽快な、柔らかい、鋭い など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージを捉え、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせる変化やメリハリを付けて表現することができる。</li> </ul> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と関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ができる。</li> </ul> <p>E もの(小道具)を使う(新聞紙、布、ゴム など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ができる。</li> </ul> <p><b>フォークダンス</b></p> <p>〔日本の民謡〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花笠音頭やキンニャモニャ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ができる。</li> <li>・げんげんばらばらなどの童歌の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ることができる。</li> <li>・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ができる。</li> </ul> <p>〔外国のフォークダンス〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、滑らかなパートナーチェンジとともに、軽快なステップで相手と合わせて踊ることができる。</li> <li>・ドードレプスカ・ボルカ(旧チェコスロバキア)やリトル・マン・イン・ナ・フィックス(デンマーク)などの隊形が変化する踊りでは、新しいカップルを見付けるとともに、滑らかなステップやターンなどを軽快に行い踊ることができる。</li> <li>・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ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。</li> <li>・提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。</li> <li>・提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</li> <li>・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。</li> <li>・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>

<p><b>現代的なリズムのダンス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ができる。</li> <li>・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捉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ができる。</li> <li>・シンコ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ができる。</li> <li>・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ができる。</li> </ul>		
--	--	--

### 第3学年

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育「第2 各学年の目標及び内容」  
〔体育分野 第3学年〕 2 内容

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p>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、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、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。</p> <p>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捉え、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。</p> <p>イ フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、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。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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。</p>	<p>表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること。</p>

### 内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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捉え、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ができる。</li> <li>・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、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。</li> <li>・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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ができる。</li> </ul>	<p>・表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・それぞれのダンスの交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、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について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・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について、言ったり書き出したりしている。</li> <li>・いろいろ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について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>○技能</p> <p><b>創作ダンス</b></p> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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ができる。</li> </ul> <p>B 対極の動きの連続(ねじる一回る—見る など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ねじる一回る—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、視線を決めるなどの変化や連続のあるひと流れの動きで表現することができる。</li> </ul> <p>C 多様な感じ(静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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ができる。</li> </ul> <p>D 群(集団)の動き(大回り—小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「大回り—小回り」では、個や群で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ができる。</li> </ul> <p>E もの(小道具)を使う(椅子、楽器、ロープ、傘 など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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」との関わり方に着目して表現することができる。</li> </ul> <p>F はこびとストーリー(起承転結、物語 など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ができる。</li> </ul> <p><b>フォークダンス</b></p> <p>〔日本の民踊〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よさこい鳴子踊り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ができる。</li> <li>・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ができる。</li> <li>・こまづくり唄などの作業動作に由来をもつ踊りでは、踊り手がコマになったり手拭いでコマを回したりする動作を強調して踊ることができる。</li> <li>・大漁唄い込みなどの力強い踊りでは、腰を低くして踊ることができる。</li> </ul> <p>〔外国のフォークダンス〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、グラウンド・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ができる。</li> <li>・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ができる。</li> <li>・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ができる。</li> <li>・ラ・クカラーチャ(メキシコ)などの独特のリズムの踊りでは、リズムに合わせたスタンプやミクサーして踊ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けている。</li> <li>・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</li> <li>・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</li> <li>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・作品創作などについての話合いに貢献しようとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>

#### 現代的なリズムのダンス

- ・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ができる。
- ・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したりして踊ることができる。
- ・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ができる。
- ・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ができる。