

R4年度「体育の資質・能力」表

※□は、資質・能力の取り扱い学年、■は、定着学年を示す。

内容			学習指導要領との 関連内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
体育科の学びに 向かう力、人間性等	c	1	運動(遊び)に関心をもち、積極的に(進んで)取り組もうとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	2	順番やきまり、規則、ルール、マナー、心得を守って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	3	誰とでも仲よく、助け合って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	4	競走やゲームが終わったあとも、勝敗を素直に受け入れようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	5	友達の考えや取組を認めようとする。	(3)	□	□	■	■	■	■
	c	6	場や用具の安全に気を付けて、運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■

体育科の 各領域の 付けたい力 体づくり運動	ア	a	1	楽しくできる体をほぐしの運動遊びや多様な動きをつくる運動遊びを選ぶ。	1・2A(2)ア	■	■						
		a	2	運動の仕方に着目して、自己の課題を見つけ、解決するまにに行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりする。	3・4A(2)ア			■	■				
		a	3	自分の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりするための手軽な運動遊びをする。	1・2・3・4 A(1)ア	■	■						
		a	4	自己と友達の心と体の変化に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりするための手軽な運動をする。	3・4A(1)イ			■	■				
		a	5	心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりするための手軽な運動をする。	5・6A(1)ア					■	■		
		a	6	体のバランスをとったり、移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりする。	1・2A(1)イ	■	■						
		a	7	体のバランスをとったり、移動したり、用具を操作したり、力試しをしたり、基本的な動きを組み合わせたりする。	3・4A(1)イ			■	■				
		a	8	ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をする。	5・6A(1)イ						■	■	
		b	1	友達のよい動きを見付けたら、工夫したりした楽しい遊びを友達に伝える。	1・2A(2)イ	■	■						
		b	2	自分や仲間の動き方に着目して、考えたことや見付けたことを友達に伝える。	3・4A(2)イ			■	■				
		b	3	体づくり運動のねらいに着目して、自己の体や心の状態や力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。	5・6A(2)ア						■	■	
		b	4	体づくり運動のねらいに着目して、自己やグループで考えたことを他者に伝える。	5・6A(2)イ						■	■	
		体育科の 各領域の 付けたい力 器械・器具を 使ったの 運動遊び 器械運動	ア 固定施設	a	1	ジャングルジムや雲梯を使った登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などの遊びをする。	1・2B(1)ア	■	■	■	■	■	■
a	2			平均台で渡り歩きや跳び下りなどの遊びをする。	1・2B(1)ア	□	■	■	■	■	■	■	
イ マット運動	a		1	マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりする遊びをする。(ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・だるま転がり・丸太転がりなど)	1・2B(1)イ	■	■	■	■	■	■	■	
	a		2	しゃがんだ姿勢や傾斜のつくった場で、体を丸めながら順番にマットに体を接しながら回転して立ち上がった時、両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(前転・易しい場での開脚前転)	3・4B(1)ア			■	■	■	■	■	
	a		3	前方に回転して膝を伸ばして足を大きく開き、接地とともに素早く股の近くに両手を着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをする。(開脚前転)	5・6B(1)ア							■	
	a		4	しゃがんだ姿勢から体を順に接しながら後方に回転して両手で押して立ち上がった時、後方に回転しながら両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(後転、開脚後転)	3・4B(1)イ			■	■	■	■	■	
	a		5	腰角を増大させてから減少させることで回転を加速させ、膝を伸ばして後方に回転する。(伸膝後転)	5・6B(1)ア						■	■	
	a		6	補助者は背中に手を当て、ブリッジの姿勢をつくりやすいように支える。(補助倒立ブリッジ)	3・4B(1)ア			■	■	■	■	■	
	a		7	逆さになった体を手の平、指1本1本、手首を使って押し放して倒立回転する。(側方倒立回転)	3・4B(1)ア			■	■	■	■	■	
	a		8	倒立位から前方へ体を反らせ、ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくる。(倒立ブリッジ)	5・6B(1)ア								□
	a		9	上体をひねりながら手を着き、勢いよく足を振り込みながらハの字にした手の突き放し動作を用いて倒立回転遊びをする。(ロンダート)	5・6B(1)ア						■	■	
	a		10	片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転する。(補助倒立前転)	5・6B(1)ア								□
	a		11	手や背中などで体を支えている姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしたりする遊びをする。(背支持倒立・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・腕立て横跳び越し・ブリッジなど)	1・2B(1)イ		■	■	■	■	■	■	
a	12	壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、真っ直ぐに体を伸ばして倒立する。(壁倒立)	3・4B(1)ア			■	■	■	■	■			

ウ	鉄棒運動	a	13	前転から背中がマットについたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる。(首はね起き)	3・4B(1)ア					■	■	■
		a	14	頭と両手で三角形をつくるように両手を着き、両足をゆっくり上へと伸ばし逆さの姿勢になる。(頭倒立)	3・4B(1)ア					■	■	■
		a	15	足のはね上げと腰の屈伸動作、手の突き放しを利用してはね起きる(頭はね起き)	5・6B(1)ア							■
		a	16	バランスをとりながら制止する。(正面水平立ち、側面水平立ち、Y字平均立ちなどから選択)	5・6B(1)ア							■
		a	17	ジャンプする。(1/2・1回捻り、開脚屈伸跳びなどから選択)	5・6B(1)ア							■
		a	18	技を滑らかに組み合わせる。	5・6B(1)ア							■
		a	1	腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりする遊びをする。(ふとん干し、こうもり、さる、ぶたの丸焼きなど)	1・2B(1)ウ	■	■	■	■	■	■	■
		a	2	跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ	■	■	■	■	■	■	■
		a	3	体を伸ばし手で支えバランスをとって止まる遊びをする。(ツバメ)	1・2B(1)ウ	□	■	■	■	■	■	■
		a	4	支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ	□	■	■	■	■	■	■
		a	5	鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地する。(前回り下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■
		a	6	鉄棒上での支持姿勢から視線を遠くに頭を上げ、上体を前方に大きく振り出す遠心力を用い、手で脚を抱え込んで脇と腹で鉄棒を挟んで回転する。(かかえ込み回り)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■
		a	7	前後開脚の支持姿勢から、前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地する。(転向前下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■
		a	8	支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し、上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方支持回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□
		a	9	片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を話して下りる。(片足踏み越し下り)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□
		a	10	片膝を鉄棒に掛け、腕を曲げて体を鉄棒に引きつけながら、掛けていない足を前後に大きく振って、手首を返して上がる。(膝掛け振り上がり)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■
		a	11	前後開脚の支持姿勢から前方に上体を大きく振り出し、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方膝掛け回転)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■
		a	12	鉄棒の下を走り込み、両足を振り上げ、振り戻りながら片膝を掛けて手首を返しながら上がる。(膝掛け上がり)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■
a	13	逆手で鉄棒を持ち、前後開脚の支持の姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、足を伸ばし鉄棒を挟むように回転し、手首を返しながらももを掛けて元の姿勢に戻る。(前方もも掛け回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■		
a	14	補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(補助逆上がり)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■		
a	15	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時にももを抱えて回転する。(かかえ込み後ろ回り)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■		
a	16	肘を曲げ鉄棒を引き付け、足の振り上げとともに、鉄棒に腰を付けるように上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(逆上がり)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■		
a	17	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、脇を締めて鉄棒に腹部を引きつける。(後方支持回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□		
a	18	前後開脚の支持姿勢からの予備振動から後方に肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、手首を返して鉄棒に上がる。(後方片膝掛け回転)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■		
a	19	鉄棒に両膝をかけた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りる。(両膝掛け倒立下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■		
a	20	前後開脚の支持の姿勢から後方の上体と後ろ足を大きく振り出し、ももを掛けて回転し、手首を返して元の姿勢に戻る。(後方もも掛け回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□		
a	21	鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切りかわるところで膝を鉄棒から外して下りる。(両膝掛け振動下り)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□		
a	22	上がり技、支持回転技、下り技を組み合わせる。	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■		
エ	跳び箱運動	a	1	片足で踏み切って跳び箱に乗ったり、ジャンプして跳び下りたりする遊びをする。(踏み越し跳び)	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	
		a	2	数歩の助走から両足で踏み切り、両手をついてのまたぎ乗りや手で支えてのまたぎ下りしたり、両手をついてからの跳び乗りやジャンプしての跳び下りしたりする遊びをする。	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	
		a	3	タイヤや友達のを両手で支持してまたぎ越す遊びをする。(タイヤ跳び、馬跳び)	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	
		a	4	助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地する。(開脚跳び)	3・4B(1)ウ				■	■	■	■
		a	5	突き放しを容易にするリズムのよい助走、踏切、手での突き放しと同時に上体を起こし、足を抱え込む。(かかえ込み跳び)	5・6B(1)ウ						■	■
		a	6	助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地する。(台上前転)	3・4B(1)ウ				■	■	■	■
		a	7	台上前転のように行い、背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らしながらはね起きる。(首はね跳び)	5・6B(1)ウ					■	■	■

ア	a	9	表したい感じや場面の中心に「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア			■	■	■	■	
	a	10	表したい感じや場面を中心に感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげ「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア			□	■	■	■	
	a	11	表したいイメージを強調するように「はじめーなかーおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	5・6F(1)ア					■	■	
	a	12	集まる・離れる、合わせて動く・自由に動くなど群の動きで踊る。	5・6F(1)ア					□	■	
	a	13	リズムに乗って弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して踊ったり、仲間と調子を合わせたり、手をつないだり、動きをまねしたりして踊る。	1・2F(1)イ	■	■	■	■	■	■	
	a	14	友達と手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして即興的に踊る。	1・2F(1)イ		□	■	■	■	■	
	a	15	アクセントを付けたり、リズムに変化を付けたり、体の各部分でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で踊る。	3・4F(1)イ			■	■	■	■	
	a	16	2・3人で自由にかかわり合って踊ったり、調子を合わせたり、対応したりして踊る。	3・4F(1)イ			□	■	■	■	
	a	17	踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る。(日本民謡、フォークダンス)	5・6F(1)イ					■	■	
	b	b	1	楽しく踊るための動きに着目して、題材にふさわしい様子や動きを見付けたり選んだりしている。	1・2F(3)ア	■	■	■	■	■	■
		b	2	よい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2F(3)イ	■	■	■	■	■	■
		b	3	表現やリズムダンスの動きのポイントに着目して、楽しく踊るための自分に合った課題を見付ける。	3・4F(3)ア			■	■	■	■
		b	4	仲間の動き方に着目して、よい動きを自分の踊りに取り入れる。	3・4F(3)ア			■	■	■	■
		b	5	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4F(3)イ			■	■	■	■
		b	6	課題解決の仕方に着目して、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりする。	5・6F(3)ア					■	■
		b	7	課題解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	5・6F(3)イ					■	■
	体育科の 各領域の 付けたい力 保健	ア 毎日の 生活と健康	a	1	心や体の調子がよいなどの健康状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解する。	3・4G(1)ア			■	■	■
a			2	毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)イ			■	■	■	■
a			3	毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)ウ			■	■	■	■
イ 育ちゆく 体とわたし		a	1	体は年齢に伴って変化し、体の発育・発達には、個人差があることを理解する。	3・4G(2)ア				■	■	■
		a	2	思春期になると体つきに変化が起こり男女の特徴が現れ、初経、精通などが起こることや異性への関心が芽生えることを理解する。	3・4G(2)イ				■	■	■
		a	3	体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養や睡眠が必要であることを理解する。	3・4G(2)ウ				■	■	■
ウ 心の健康・ けがの防止		a	1	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解する。	5・6G(1)ア(ア)					■	■
		a	2	心と体は、相互に影響し合うことを理解する。	5・6G(1)ア(イ)					■	■
		a	3	不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があることを理解する。	5・6G(1)ア(ウ)					■	■
		a	4	けがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解する。	5・6G(2)ア(ア)					■	■
		a	5	けがの簡単な手当ては、速やかに行う必要があることを理解する。	5・6G(2)ア(イ)					■	■
工 病気の予防		a	1	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることを理解する。	5・6G(3)ア(ア)						■
		a	2	病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する。	5・6G(3)ア(イ)						■
		a	3	生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	5・6G(3)ア(ウ)						■
		a	4	喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因であることを理解する。	5・6G(3)ア(エ)						■
		a	5	地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解する。	5・6G(3)ア(オ)						■
		a	6	地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解する。	5・6G(3)ア(オ)						■
b		b	1	身の回りの事象から課題を見付け、健康な生活や体の発育・発達についての課題を解決する方法を考え、伝える。	3・4G(1)ア			■	■	■	■
	b	2	身の回りの事象から課題を見付け、心の健康やけがの防止、病気の予防についての課題を解決する方法を考え、説明する。	5・6G(1)イ					■	■	