

体育科・保健体育科の学習指導要領の系統

時期	各種の運動の基礎を培う時期						多くの領域の学習を経験する時期						卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期																							
校種	＜小学校＞						＜中学校＞						＜高等学校＞																							
系	1年		2年		3年		4年		5年		6年		領域・領域の内容		1年		2年		内容の取扱い		領域・領域の内容		3年		内容の取扱い		領域・領域の内容		入学年次		その次の年次		それ以降の年次		内容の取扱い	
体づくり運動	【体づくり運動】						【A 体づくり運動】						必修	必修	ア、イ必修 (各学年7単位 時間以上)		【A 体づくり運動】		必修	ア、イ必修 (各学年7単位 時間以上)		【A 体づくり運動】		必修	必修	必修	ア、イ必修 (各年次7～10 単位時間程度)									
	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動遊び		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動遊び		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる 運動						ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動					ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動							ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動							
器械運動系	【器械・器具を使った運動遊び】		【器械運動】				【B 器械運動】				必修	2年間で、アを 含む②選択		【B 器械運動】		ア～エから選択	ア～エから選択		【B 器械運動】		必修	必修	必修	ア～エから選択												
	固定施設を使った運動遊び													ア マット運動					ア マット運動																	
	マットを使った運動遊び		マット運動				マット運動							イ 鉄棒運動					イ 鉄棒運動																	
	鉄棒を使った運動遊び		鉄棒運動				鉄棒運動							ウ 平均台運動					ウ 平均台運動																	
陸上系	【走・跳の運動遊び】		【走・跳の運動】				【陸上運動】				【C 陸上競技】				必修	2年間で、ア及 びイのそれぞ れから選択		【C 陸上競技】		B,C,D,Gから ①以上選択	B,C,D,Gから ①以上選択		【C 陸上競技】		必修	必修	必修	ア～ウに示す運動 から選択								
	走の運動遊び		かけっこ・リレー 小型ハードル走				短距離走・リレー ハードル走				ア 短距離走・リレー 長距離走又はハードル走							ア 競走(短距離走・リレー、 長距離走、ハードル走)																		
	跳の運動遊び		幅跳び 高飛び				走り幅跳び 走り高跳び				イ 走り幅跳び又は 走り高跳び							イ 跳躍(走り幅跳び、 走り高跳び、三段跳び)																		
																		ウ 投てき(砲丸投げ、やり投げ)																		
水泳系	【水遊び】		【浮く・泳ぐ運動】				【水泳】				【D 水泳】				必修	2年間で、 ア又はイを含む ②選択		【D 水泳】		ア～オから選 択	B,C,D,E,F,G から②以上選 択		B,C,D,E,F,G から②以上選 択		【D 水泳】		必修	必修	必修	ア～オから選択						
	水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び		浮く運動 泳ぐ運動				クロール 平泳ぎ				ア クロール イ 平泳ぎ							ア クロール イ 平泳ぎ																		
											ウ 背泳ぎ エ バタフライ							ウ 背泳ぎ エ バタフライ																		
											オ 複数の泳法で泳ぐ 又はリレー							オ 複数の泳法で長く泳ぐ 又はリレー																		
ボール運動系	【ゲーム】		【ボール運動】				【E 球技】				必修	2年間で、 ア～ウのすべ てを 選択		【E 球技】		E,Fから ①以上 選択	A～ウから ②を 選択		【E 球技】		E,Fから①以 上選択	必修	必修	必修	入学年次では、ア～ウ から②を選択 その次の年次以降 では、ア～ウから選択											
	ボールゲーム 鬼遊び		ゴール型ゲーム ネット型ゲーム ベースボール型ゲーム				ゴール型 ネット型 ベースボール型							ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型					ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型																	
武道							【F 武道】				必修	2年間で、 ア～ウから ①選択		【F 武道】		A～ウから ①を 選択	A～ウから ①を 選択		【F 武道】		必修	必修	必修	ア又はイの いずれか 選択												
							ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲							ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲																						
表現運動系	【表現リズム遊び】		【表現運動】				【G ダンス】				必修	2年間で、 ア～ウから 選択		【G ダンス】		B,C,D, Gから ①以上 選択	A～ウから 選 択		【G ダンス】		B,C,D,Gから ①以上 選択	必修	必修	必修	ア～ウから 選 択											
	表現遊び		表現				ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス							ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス																						
体育理論							【H 体育理論】				必修	必修	(1)第1学年必修 (2)第2学年必修 (各学年3単位 時間以上)		【H 体育理論】		必修	(1)第3学年必修 (3単位時間以 上)		【H 体育理論】		必修	必修	必修	(1)入学年次 (2)その次の年次 (3)それ以降の年次 (各年次6単位 時間以上)											
							(1) 運動やスポーツ の多様性 (2) 運動やスポーツが 心身の発達に 与える効果と安全								(1) 文化としてのスポーツ の意義																					
保健			【保健】				【保健】				【保健】				必修	3年間で 48時間程度				必修	入学年次 その次の年次		(1)～(3)を入学年次 及び その次の年次													
			3年 4年 5年 6年				1年 2年 3年				内容の取扱い		入学年次					その次の年次																		
		毎日の生活と健康 育ちゆく体とわたし				心の健康 けがの防止 病気の予防				(1) 心身の機能の発達と 心の健康 (2) 健康と環境 (3) 傷害の防止 (4) 健康な生活と 疾病の予防						必修		必修																		

保健領域・保健分野における学習指導要領の系統

