

「体づくり運動」の内容の抜粋と3校の取り組みの系統性

発達段階	各種の運動の基礎を養う時期		多くの領域の学習を経験の時期		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
学年	小1.2年	小3.4年	小5.6年	中1.2年	中3年
領域	「体づくり運動」				
内容ア	「体ほぐしの運動」				
	手軽な運動や律動的な運動を通して			以下のために手軽な運動や律動的な運動を行う	
	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体は影響し合い変化することに気付く 体の調子を整える 仲間と積極的に交流する
行い方の例	のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (ボール渡し、風船、新聞紙など) リズムに乗って心が弾むような運動 (太鼓や曲に乗ってなど) リラックスしながら、ペアでストレッチなど 条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 (じゃんけん電車、スキップ、ギャロップなど) 伝承遊びや集団による運動 (なべなべ底抜け、だるまさんがころんだ、おしくらまんじゅう、人間知恵の輪など)			のびのびとした動作で用具などを用いた運動 リズムに乗って心が弾むような運動 ペアでストレッチや脱力の運動 条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 仲間と動きを合わせる運動	
内容イ	「多様な動きを作る運動遊び」	「多様な動きを作る運動」	「体力を高める運動」		
	体のバランスをとる 用具の操作 力試し 移動する	体のバランスをとる 用具の操作 力試し 移動する 基本の運動を組み合わせる	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力 動きを高めるための運動	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力 動きを高めるための運動 動きを組み合わせる	健康の保持増進 調和のとれた体力の向上
行い方の例	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・フラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで2～3分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・フラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで3～4分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・フラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで5～6分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・フラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで5～6分 短なわ 長なわ	健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践

	中村小	中村西小	中村中
持久走	マラソン期間/ 業間や授業で校庭(約200m)3周/1回 マラソンカードの活用	マラソン期間/授業 授業で6分間走 マラソンカードの活用	マラソン大会に向けて 授業で12分間走 マラソン大会(光が丘公園) マラソンカード(3年間の記録を残す)の活用
短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわとびの技紹介	なわとびカードの活用	
長なわ	運動委員会取り組み 「5人でボン」(5人同時のなわとびの回数を競う)		運動会種目クラス対抗大なわとび (全員同時のなわとびの回数を競う)
その他1	運動会準備運動 「ウルトラソウル」	運動会準備運動 「中西体操」	体育授業時 ^{ナカチュウ} 「中中体操」
その他2 (水泳指導)	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳

体育 「体づくり運動」の内容の抜粋と3校の取り組みの系統性

練馬区立中村小学校・中村西小学校・中村中学校

段階の	各種の運動の基礎を養う時期		多くの領域の学習を経験の時期		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
	小1.2年	小3.4年	小5.6年	中1.2年	中3年
領域	「体づくり運動」				
内容ア	「体ほぐしの運動」				
	手軽な運動や律動的な運動を通して			以下のために手軽な運動や律動的な運動を行う	
	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体は影響し合い変化することに気付く 体の調子を整える 仲間と積極的に交流する
(行い方の例)	のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (ボール、風船、新聞紙などを捕ったり投げたり乗ったりふんだりする) リズムに乗って心が弾むような運動 (太鼓や曲に乗って動く、あんだだどこさ) リラックスしながら、ペアでストレッチング (ペアストレッチ、背中をパッティング、力を抜いてリラクゼーション) 条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 (じゃんけん電車、タッチ&エスケープ、スキップ、ギャロップ、ジグザグ走) 伝承遊びや集団による運動 (なべなべ底抜け、だるまさんがころんだ、おしくらまんじゅう、人間知恵の輪)			のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (長なわ跳び、布でキャッチボール) リズムに乗って心が弾むような運動 (ジェンカ、長なわでリンボーダンス、バンブーダンス) ペアでストレッチングや脱力の運動 (腹式呼吸、ミラーストレッチ、リラクゼーション) 条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 (うずまき移動、シグナルランニング) 仲間と動きを合わせる運動 (グループステッピング、ヒューマンチェア)	
内容イ (行い方の例)	「多様な動きを作る運動遊び」	「多様な動きを作る運動」	「体力を高める運動」		
	体のバランスをとる (だるまころがり・ゆりかご) 移動する (動物歩き・はいはい・おしり歩き) 1(無理のない速さで 2~3分) 用具の操作 (かんぱっくり・プラフープ) 2(短なわ 長なわ) 力試し (押しずもう・引き合い遊び)	体のバランスをとる (バランス崩し・人工衛星) 移動する (ジグザグ走・肋木上り下りなど) 1(無理のない速さで 3~4分) 用具の操作 (Gボール・一輪車) 2(短なわ 長なわ) 力試し (押しずもう・手押し車) 基本の運動を組み合わせる	体の柔らかさ (ストレッチング) 巧みな動き (ドリブル平均台などの組み合わせサーキット) 2(短なわ 長なわ) 力強い動き (登り棒、人運び、手押し車) 動きを持続させる能力 1(無理のない速さで 5~6分) 2(短なわ長なわで 全身運動) 動きを高めるための運動	体の柔らかさ (腹式呼吸、ストレッチング) 巧みな動き (ボディエクササイズ) 2(短なわ 長なわ) 力強い動き (プッシュ&キャッチ、パービー、馬跳びくぐり) 動きを持続させる能力 (サーキットトレーニング) 1(一定時間の持久走) 2(一定の時間回数のなわとび) 組み合わせて運動の計画をする	健康の保持増進 (健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践) 調和のとれた体力の向上 (運動を行うための体力を高める運動の計画と実践)

	中村小	中村西小	中村中
1 持久走	マラソン期間/ 業間や授業で校庭(約200m) 3周/1回 マラソンカードの活用	マラソン期間/授業 授業で6分間走 マラソンカードの活用	マラソン大会に向けて 授業で12分間走 マラソン大会(光が丘公園) マラソンカード(3年間の記録を残す)の活用
2 短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわとびの技紹介	なわとびカードの活用	
2 長なわ	運動委員会取り組み 「5人でポン」(5人同時のなわとび回数を競う)		運動会種目クラス対抗大なわとび (全員同時のなわとびの回数を競う)
その他1	運動会準備運動 「ウルトラソウル」	運動会準備運動 「中西体操」	体育授業時 ^{ナカチュウ} 「中中体操」
その他2 (水泳指導)	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳