

【中村中学校区課題改善カリキュラム(体育)】

課題および改善の視点		基本的な運動感覚を養う授業実践・体育的活動の充実				
段階の	各種の動きの基礎を養う時期		各種の動きを更に高める時期		運動やスポーツを継続しようとする態度を養ったり、体力を高めたりする時期	
	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、あんたがたどこさ) 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、球技) リズムに乗って心が弾むような運動 (女子:ダンス 共通:フォークダンス) ペアでストレッチングや脱力の運動 (ペアストレッチ、器械運動) 条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 (陸上競技、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)		
	「多様な動きをつくる運動遊び」		「多様な動きをつくる運動」		「体の動きを高める運動」	
内容イ (行い方の例)	ア 体のバランスをとる (だるまころがり・ゆりかご)	ア 体のバランスをとる (バランス崩し・人工衛星)	ア 体の柔らかさを高める (ストレッチング)	ア 体の柔らかさを高める (ストレッチング)	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)	
	イ 体を移動する (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)	イ 体を移動する (ジグザク走・肋木上り下りなど) ※1(無理のない速さで 3~4分)	イ 巧みな動きを高める (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)	イ 巧みな動きを高める (器械運動、ダンス) ※2(短なわ 長なわ)	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)	
	ウ 用具を操作する (かんぼっくり・プラフープ) ※2(短なわ 長なわ)	ウ 用具を操作する (Gボール・一輪車) ※2(短なわ 長なわ)	ウ 力強い動きを高める (登り棒、人運び、手押し車) エ 動きを持続させる能力を高める ※1(無理のない速さで 5~6分)	ウ 力強い動きを高める 補強運動(馬跳び、腕立て背筋) 武道(男子:柔道 女子:剣道) エ 動きを持続させる能力を高める (水泳、持久走) ※1(一定時間の持久走) ※2(一定の時間回数のなわとび)		
	エ 力試し (押しずもう・引き合い遊び)	エ 力試し (押しずもう・手押し車) オ 基本の運動を組み合わせる	※2(短なわ長なわで 全身運動)	組み合わせる運動の計画をする		

	中村小	中村西小	中村中
※1持久走	持久走期間/ 休み時間や授業で校庭(約200m)3周~6周/1回 持久走カードの活用	持久走期間/授業 授業で6分間走 持久走の活用	持久走(12分間走、男子1,500m、女子1,000m) 「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短なわ跳び	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	部活動のトレーニングの一環として活用
※2長なわ跳び	運動委員会取り組み 「長なわ跳び大会」(3分間の八の字跳びの回数競う)		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)
準備運動	運動会準備運動 「ラジオ体操」	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」
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	1年次:平泳ぎ、遠泳練習(臨海学校にて遠泳) 2年次:クロール、背泳ぎ 3年次:バタフライ(3年間で4泳法を習得)