

体育科, 保健体育科 系統表

学年領域	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学年領域	7年	8年	9年
体づくり系	体ほぐしの運動遊び 多様な動きをつくる運動遊び	体ほぐしの運動遊び 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 体の動きを高める運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動	体づくり系	体ほぐしの運動 体力を高める運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動
器械運動系	固定施設を使った運動遊び マットを使った運動遊び 鉄棒を使った運動遊び 跳び箱を使った運動遊び	固定施設を使った運動遊び マットを使った運動遊び 鉄棒を使った運動遊び 跳び箱を使った運動遊び	マット運動 鉄棒運動 跳び箱運動 基本的な技	マット運動 鉄棒運動 跳び箱運動 基本的な技	マット運動, 鉄棒運動 跳び箱運動 安定した基本的な技 発展技	マット運動, 鉄棒運動 跳び箱運動 安定した基本的な技 発展技	器械運動系	マット運動, (鉄棒運動) (平均台運動), 跳び箱運動 滑らかな基本的な技 発展技	マット運動, (鉄棒運動) (平均台運動), 跳び箱運動 滑らかな基本的な技 発展技	
陸上運動系	走の運動遊び 跳の運動遊び	走の運動遊び 跳の運動遊び	かけっこ・リレー 小型ハードル走 幅跳び 高跳び	かけっこ・リレー 小型ハードル走 幅跳び 高跳び	短距離走・リレー ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び	短距離走・リレー ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び	陸上競技	短距離走・リレー (長距離走・ハードル走) 走り幅跳び (走り高跳び)	短距離走・リレー (長距離走・ハードル走) 走り幅跳び (走り高跳び)	器械運動, 陸上競技, 水泳, ダンスから ①以上選択
水泳運動系	水の中を移動する運動遊び もぐる・浮く運動遊び	水の中を移動する運動遊び もぐる・浮く運動遊び	浮いて進む運動 もぐる・浮く運動	浮いて進む運動 もぐる・浮く運動	クロール 平泳ぎ 安全確保につながる運動	クロール 平泳ぎ 安全確保につながる運動	水泳	クロール 平泳ぎ (背泳ぎ) (バタフライ)	クロール 平泳ぎ (背泳ぎ) (バタフライ)	
ボール運動系	ボールゲーム 鬼遊び	ボールゲーム 鬼遊び	ゴール型 ネット型 ソフトボール型 易しいゲーム	ゴール型 ネット型 ソフトボール型 易しいゲーム	ゴール型 ネット型 ソフトボール型 簡易化されたゲーム	ゴール型 ネット型 ソフトボール型 簡易化されたゲーム	球技	ゴール型 ネット型 ソフトボール型	ゴール型 ネット型 ソフトボール型	球技, 武道から ①以上選択
							武道	柔道 (剣道) (相撲)	柔道 (剣道) (相撲)	
表現運動系	表現遊び リズム遊び	表現遊び リズム遊び	表現 リズムダンス	表現 リズムダンス	表現 フォークダンス (日本の民謡を含む)	表現 フォークダンス (日本の民謡を含む)	ダンス	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	器械運動, 陸上競技, 水泳, ダンスから ①以上選択
							体育理論	運動やスポーツの多様性 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	運動やスポーツの多様性 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	文化としてのスポーツの意義
保健領域			健康な生活	体の発育・発達	けがの防止 心の健康	病気の予防	保健領域	健康な生活と病気の予防 心身の発達と心の健康	健康な生活と病気の予防 障害の防止	健康な生活と病気の予防 健康と環境