

天塩町小・中・高連携 保健体育「12年間のつなぐカリキュラム」【陸上競技編】

陸上競技（走・跳の運動・陸上運動）				
走・跳の運動遊び				
低学年	速く走る	続けて走る	→ まっすぐ走る、30～50m程度のかけっこ、同じ速さで長く走る、リレー遊びなど	
低学年	高く跳ぶ	遠くに跳ぶ	→ その場から跳ぶ、助走をつけて跳ぶ	
低学年	リズムよく跳ぶ	続けて跳ぶ	→ 片足で跳ぶ、両足で跳ぶ、連続して跳ぶ、ケンパー跳びなど	
低学年	○いろいろな方向に走ったり、低い障害や幅のある障害を跳び越えたりしながら、基本的な動作を身に付ける。 ○様々な器具（ミニハードル、ゴム紐、コース、フライングなど）で場を設定し、遊びの中（鬼遊びなど）から動きを広げる。 ○リレー（手でのタッチ、リングやバトンのパス）で仲間と協力して走ることの楽しさを味わう。 ○くるくるコース、くねくねコース、ジグザグコース、折り返しコース、ストリートコース、ゴム跳び遊び、川跳び遊び、ケンパー遊び、障害物リレー			
中学	走・跳の運動			
中学	かけっこ・リレー	小型ハードル走	幅跳び	高跳び
中学	○動きがとぎれずに連続して走る。 ○状態を軽く前傾させ、前後に腕を大きく振って走る。 ○テークオフ・バーゾーン内で、走りながらバトンパスをする。【全負】 ○コーナーでは軽く内側に体を傾けて走る。 【40～60m程度のかけて、いろいろな姿勢からのスタート、周回リレー、コーナー走	○小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越す。【7割】 ○インターバルの距離や、小型ハードルの高さに応じたリズムで走り越す。 ○一定のリズムで走り越す。 【40～50m程度の小型ハードル走、インターバルや高さの变化	○5～10m程度の助走から踏み切り足を決めて速く入跳ぶ。【全負】 ○膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。 立ち幅跳び、踏み切り板・踏み台を使って跳ぶ、輪をねらって跳ぶ	○3～5歩程度の助走から踏み切り足を決めて跳ぶ。【全負】 ○上方に踏み切り高く跳ぶ。【6割】 ○膝を柔らかく曲げて、足から着地する。 【ゴム紐を跳び越す、輪の中に足をに入れて助走、踏み切り板・跳び箱を使って跳ぶ
高学年	短距離走・リレー	ハードル走	走り幅跳び	走り高跳び
高学年	○一定の距離を全力で走る。 ○スタートポジションから、素早く走り始める。【全負】 ○上体をリラックスさせて全力で走る。 ○テークオフ・バーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをする。	○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える。 ○ハードル上では上体を前傾させる。 ○インターバルを3～5歩のリズムで走る。【全負】	○リズムミカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ。【全負】 ○助走のスピードを速くし、両足で着地する。【全負】	○リズムミカルな助走から、上体を起こして踏み切る。 ○はさみ跳びで足から着地する。【全負】
短距離走・長距離走・リレー	ハードル走	走り幅跳び	走り高跳び	
○クラウチングスタート	○インターバルを3歩で走ることができる。	○助走スピードを維持した踏み切り。	○リズムミカルな助走で、スピードを落と	
【全負】で、徐々に上体				

中学校	1・2年生	○自己に合ったピッチとストライドで走る。 ○腕に余分な力を入れずに、長い距離を走る。 ○渡す合図と、スタートのタイミソングを合わせたバトンパスをする。	〔6割〕 ○一定のリズムでハードル間を走る。 〔全負〕 ○抜き足の膝を折りたたみ、横に振かせて前に運ぶことでハードルを越すことができる。	○踏み切り線に合わせ、走り抜けるような踏み切り。 ○かがみ跳びの空間動作からの流れの中で着地をする。〔全負〕	○足と腕のタイミソングを合わせて踏み切る。 ○大きなはさみ動作で跳ぶ。〔全負〕
	3年生	短距離走・長距離走・リレー ○クラウチングスタートで力強くキックして加速する。 ○力みなくリズムミカルに走る。 ○力みなないフォームで、リズムミカルな腕降りと呼吸法で長い距離を走る。 ○スピードが十分に高まったところでバトンパスをする。	ハードル走 ○インターバルを3歩で走ることができ。〔8割〕 ○最後までリズムを維持して走り越えていく。 ○振り上げ脚をまっすぐににする。 ○ハードル間のリズムを維持する。 〔ハードル間を男子は3歩、女子は5歩で走れる生徒が8割いる。〕	走り幅跳び ○踏み切り前にリズムアップする。 ○振り上げ脚を素早く引き上げる。 ○地面を踏みつけるようにキックする。 ○脚を前に投げ出すように着地する。 ○かがみ跳びとはさみ跳び両方の跳び方ができる。〔8割〕 〔男子は4m50、女子は3m跳ぶことが出来る生徒が8割いる。〕	走り高跳び ○伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作をする。 ○自分に合った跳び方を身に付ける。 ○背面跳びで跳ぶことができる。〔6割〕 〔男子は背面跳び、女子ははさみ跳びで自分の身長×0.8を跳ぶことのできる生徒が8割いる。〕
高校	入学年次	短距離走・長距離走・リレー ○体の真下近くに足を接地し、キックした足を素早く前に運んで走る。 ○速く走ることのできるペース配分に合わせた動きを切り替える。 ○ペースの更改に応じたストライドとピッチを切り替える。 ○受け手と渡しての距離を長くしてバトンパスする。 〔自分の選択した種目の特性を理解し、練習方法を組み立てることが出来る生徒が8割いる。〕	ハードル走 ○スピードを維持した走りからハードルを低くリズムミカルに越す。 ○抜き足の素早い前方への引き出す。 ○ハードル間で力強く腕を振る。 ○3歩のリズムを維持する。 ○ハードル間をリラックスして滑らかにつなぐ。 〔自分の選択した種目の特性を理解し、練習方法を組み立てることが出来る生徒が8割いる。〕	走り幅跳び ○踏み切りから着地までの動きを滑らかにする。 ○高いスピードを維持して踏み切りに移行する。 ○タイミソングよく腕・肩を引き上げて、力強く踏み切る。 ○背中で安全にマットに着地する（背面跳び）。 〔自分の選択した種目の特性を理解し、練習方法を組み立てることが出来る生徒が8割いる。〕	走り高跳び ○高いスピードを維持して踏み切りに移行する。 ○スピードを生かして脚と腕のタイミソングを合わせて踏み切る。 〔自分の選択した種目の特性を理解し、練習方法を組み立てることが出来る生徒が8割いる。〕

大人になっても、陸上に親しむことができる！

自分の記録に挑戦したり、地域の記録会やマラソン大会に参加したりしてくれたら…

天塩町小・中・高連携 保健体育「12年間のつなぐカリキュラム」【水泳編】

水泳			
水遊び		浮く・もぐる遊び	
水に慣れる遊び		浮く	もぐる遊び
水につかる	水をかける・かぶる	浮く	顔をつける
水中で歩く・走る	ジャンプ	もぐる（沈む）	
動物まねっこ	電車ごっこ		
低学年	○胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりする。 ○水を手ですくったりかけたりする。 ○水につかっていろいろな動物のまねをして歩く。 ○水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりする。 全員が水に顔を付けられる	○壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮く。 ○水にもぐって目を開け、いろいろな水の中での遊びをする。（じゅんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなど） ○水に顔をつけろや鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりする。 ※バブリンゴ→水中で「フクフク」 ホビソング→水上で「パッ！」と呼吸	
浮く・泳ぐ運動		泳ぐ運動	
浮く運動		泳ぐ運動	
伏し浮き	背浮き	ダルマ浮き	
くらげ浮き	け伸び		
○息を吸い込み、全身の力を抜いて浮く。 ※2人一組で手を引いて浮く 必要に応じてビート板の活用 ○ゾールの底や壁を蹴り、体を一直線に伸ばして進む。 け伸びで5m以上を7割が進める	【ばた足】 【かえる足】 【連続したホビソング】 【ビート板を使って】 【クロール】 【平泳ぎのストローク】 【息継ぎなし】 【面かぶりクロール】 【面かぶり平泳ぎ】 【呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ】 ○壁やビート板につかまり、ももの付け根からはた足や足の裏で水を押すかえる足をする。 ○水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールや平泳ぎ。 ○はた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進む。 クロール：25m以上を4割		
中学校			
高学年			
高学年			
クロール（速く）	平泳ぎ（長く）	背泳ぎ（バタフライととり）	
○25m以上 8割	○25m以上 8割	○15m程度 6割	
○一定のリズムで強いキックをする。	○かえる足で長く伸びたキックをする。	○両手を頭上で組んで、背中を伸ばしてキックをする。	

中・高			
1年生	○S字を描くようなゾルをする。 ○タイミンソングのよい呼吸をする。	○逆ハートを描くようなゾルをする。 ○ゾルのかき終わりと同時に呼吸をする。	○ゾルとキックの動作に合わせる。
2年生	【スタート】水中から、顔を水中に沈めながら壁を蹴る。【全員】 【ターン】クロールと背泳ぎでは片手で、平泳ぎとバタフライでは両手で壁にタッチする。【全員】 3年生までは種数の泳法を組み合わせたり、リレーをしたりすることが出来る。	○キックの終わりに合わせて伸びをする。	
3年生	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ
3年生	○50m以上 8割 ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 ○自己に合った方向で呼吸を行う。	○50m 8割 ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 ○呼吸1回ごとに、大きな伸びのある泳ぎをする。	○25m 5割 ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳ぐ。 ○手を入水するときに、肩をスムーズに回す。
入学	【メドレー】4泳法の中から、2～4泳法から選択して泳ぐ（25～50m）。 【リレー】種数の泳法でチームで競い合う（チームで100～200m）。 クロール	平泳ぎ	背泳ぎ
入学	○50m～200m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 ○速くの水をつかちようなゾルをする。 ○姿勢を維持するようにキックをする。 50mをクロールで1分以内に泳ぎきれる生徒が男子8割、女子4割とする。	○50m～200m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 ○抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作をする。 ○大きな伸びのある泳ぎをする。 5割が平泳ぎで100mを泳ぐ。	○50m～100m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳ぐ。 ○ゾルとキックのタイミンソングを合わせて呼吸をする。 5割が背泳ぎで50mを泳ぐ。
入学	【スタート】ゾールの構造等に配慮し、生徒の技能に応じて次第に高い位置からのスタートを行う。 【ターン】クイックターンなどの技術を身に付ける。 【メドレー】4泳法の中から、2～4泳法から選択して泳ぐ（50～100m）。 【リレー】種数の泳法でチームで競い合う（チームで100～200m）。 クロール	平泳ぎ	背泳ぎ
入学	○50m～100m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳ぐ。 ○呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをする。 25mを平泳ぎで3割泳ぐ。	○50m～100m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳ぐ。 ○呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをする。 25mを平泳ぎで3割泳ぐ。	○50m～100m ○手と足、呼吸のバタフライを保ち、安定したペースで長く泳ぐ。 ○呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをする。 25mを平泳ぎで3割泳ぐ。

大人になっても、水泳に親しむことができる！

町民プールで泳いだり、地域の記録会や水泳大会に参加したりしてくれたら...

球技（ボールを扱う運動）

低学年		ポールゲーム・遊び			
		つく	振がす	投げる	捕る
		蹴る	止める	送ける	追いかける
		○運動の基本となるそれぞれの動きを、一つに絞ったり、他と組み合わせたりしながら基本の動作を身に付ける。			
中学年	ポール型（ゲーム）	ネット型（ゲーム）	ポール・用具操作		
ポール操作		ポール・用具操作	ポール操作		
・ゴールに体を向ける ・味方にパスを出す ・ボールを待たない動き ・ボール保持者と自分との間に守備者がいないように移動する ・味方に正確なパスができる児童が6割以上		・いろいろな高さのボールを片手または両手で高く、打ちつけるなどして相手のコートに返球する ・ボールを待たない動き ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を移動したりする ・★ボールの動きに対してできる（落下点）児童が8割以上	・自分からサービスを打ち入れる ・味方が受けるようボールをつなぐ ・相手コートにボールを打ち返す ・ボールを待たない動き ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動する ・★至てのサーブで4回以上のラリーができる		
高学年	ゴール型（ポール運動）	ネット型（ポール運動）	ポール・用具操作		
ポール操作		ポール・用具操作	ポール操作		
・とられない位置でドリブルする ・フリーの味方にパスを出す ・脅かすしやすい場所でシュートする ・ボールを待たない動き ・ポールの保持者と自分との間に守備者を入れないように立つ ・脅かすしやすい場所に移動する ・ポールの保持者とゴールの間に体を入れて相手の所を防ぐ ・★味方に正確なパスができる児童が8割以上 ・★正確なキャッチができる児童が8割以上 ・★誰もいないところを探す動きがある児童が8割以上		・自分からサービスを打ち入れる ・味方が受けるようボールをつなぐ ・相手コートにボールを打ち返す ・ボールを待たない動き ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動する ・★至てのサーブで4回以上のラリーができる	・止まった・動いた・投げられたボールをバットでフェアグラウンド内につく ・捕球する相手に向かってオーバーハンドで投げる ・ボールを待たない動き ・打球方向に移動し、捕球する ・★ポールのボールを正まったボールを打てる児童が8割以上		

中学校		バレーボール・卓球・テニス・バドミントン	
1・2年生		バレーボール・卓球・テニス・バドミントン	
ポール操作		バレーボール・卓球・テニス・バドミントン	
・守備者がいない位置でのシュート ・フリーの（ペナ）されていない味方へのパス ・脅かすしやすい位置にいる味方へのパス ・パスやドリブルによるボールキープ ・ボールを待たない動き ・ボールとゴールが同じに見える場所に立つ ・ボールとゴールが同じに見える場所に立つ ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所への動き ・ボール保持者のペナーク		・★攻撃を重視！※同時に守備の強化 ○空域に仲間と連携して走り込む ○ペナークをかわす ⇒ゴール前の攻防を展開できる ポール操作 ・守備者がいない位置でのシュート ・フリーの（ペナ）されていない味方へのパス ・脅かすしやすい位置にいる味方へのパス ・パスやドリブルによるボールキープ ・ボールを待たない動き ・ボールとゴールが同じに見える場所に立つ ・ボールとゴールが同じに見える場所に立つ ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所への動き ・ボール保持者のペナーク	
★ボールや用具、バットなどの操作に関して、どの基本技術でもより長く行うことのできる生徒が8割以上		★ボールや用具、バットなどの操作に関して、どの基本技術でもより長く行うことのできる生徒が8割以上	

★学年制を立上げた選手点の攻防を重視！ (中3) 一そのために、改めて… ★ゴール前の侵入による攻防を重視！ (高校入学年次) ○安定したボール操作 ○中陣と連携してゴール前の空間を作る 際、彼ら ○自分や相手チームの特徴を踏まえて作戦を立てる ★ボール操作 ・守備者が守りにくいシュート ・ゴールの狭いエリア ・味方が操作しにくいパス ・自分の体を前に入れてのボールキープ ・ボールを待たない動き ・空間を作り、ゴールから離れる動き ・パス回しに次のパスを繋げる動き ・バレー保持者の進行方向から離れる動き ・ボールとゴールの直線上での守備 ・ゴール前の空いている場所のカバー	★中2までの学習内容における特徴性・ルールを理解し、基本技術を身に付けている生徒が8割以上 (中3・高校入学年次での学習内容を習得するため)	★守りに向いてくる攻防を重視！ ○中陣と連携して防ぐ、つなぐ、打つ ○中陣と連携して作りたい攻守 ○攻撃に即応して守る ★ボール・用具操作 ・ねらった場所へのサービズ ・空気に合わせてねらった場所への返球 ・攻撃につなげる高さや位置へのつなぎ ・ネット上の防衛や攻撃 ・強いボールでの高い位置からの打ち込み ・ボールゴールの役割に即して防ぐ、つなぐ、打ち返す ★ボールを待たない動き ・ボールを待たない動き ・空いている場所のカバー ・連携し合いのためのフォーメーションの動き	★バリエーションが多いために攻守を重視！ ○安定した打ちだした攻守、連携、得点 ○中陣と連携した守備 ★ボール操作 ・身体の高さを安定させたスイング ・高さやコースのタイミングに合わせた打ち撃 ・ねらった方向への打ち返し ★ボール操作 ・最短距離で移動した捕球 ・スラックのある一連の動きでの放球 ・タイミンツから送球を受けた打ち返し ・打ち返し ★ボールを待たない動き ・スエードを踏むさすり拍を極く芝生 ・打球に即した送球 ・送球先を予測したバースカパー ・中継リブレイに備える動き ・ダブルリブレイに備える動き	高 校 学 生 入 学 年 次 以 降 ★空間への侵入からの攻防を重視！ ○状況に即したボール操作 ○攻守において、中間と連携して空間を運べる ★ボール操作 ・タイミンツを振り、守備者のいないところをねらったシュート ・守備者の少ないゴールエリアに向かうスライ ・味方が作り出した空間へのパス ・ゴールに向かうボールをコントロールして運ぶ動き ・味方と相手の動きを見ながら、自分の体で防いだキープ ・シュートを打たれない空間にボールをクリア ★ボールを待たない動き ・相手陣地の侵入しやすいつどころへ移動 ・空間への移動 ・空間を作り出すための移動、停止 ・チームの役割に即した動き ・チームの作戦に即して、相手のボールを奪うための動き ・攻撃者をとめるためのカバー ・ボールを引く、出す守備の動き	★得点しやすいう空間を作り出す攻守とその攻防を重視！ ○状況に即したボール・用具操作 ○中陣と連携して空間を作り出す ★ボール・用具操作 ・変化をつけて、ねらった場所へのサービズ ・縦横や高さをつけての打ち返し ・回数をかけた球の打ち出しと返球 ・変化のあるサーブに即応したスラック ・移動を伴うボールの攻撃につなげる高さや位置へのつなぎ ・中陣と連携したネット上の防衛や攻撃 ・ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み ・作戦に即したボール操作 ★ボールを待たない動き ・守備のバリエーションを維持する動き ・中陣とタイミンツを合わせた守備位置の移動 ・連携した攻撃の際の相手をひきつける動き	★点を懸戦闘にどこまでの攻防を重視！ ○状況に即したボール・パス操作 ○打球に即した送球と守備位置 ★ボール操作 ・身体全体を使ったスイング ・スエードの変化に合わせたタイミンツ ・空いた守備スペースをねらった打ち撃 ・ボールの勢いをおさえたいバント ★ボール操作 ・打球にタイミンツを合わせた捕球 ・タイミンツの変化に合わせた放球 ・味方の動きに合わせた送球 ・次の放球をしやすいボールの捕球、走者の状況に即した中継 ・コースや高さをコントロールした放球 ★ボールを待たない動き ・タイミンツよく送球するタッチアップの動き ・中間の走者の動きに合わせて送球や捕球 ・状況に即した守備位置に即して ・状況に即した最短距離の動き ・中間の後方に回り込むバリエーションの動き	★高3までの学習内容で、基本技術を身に付けている生徒が6割以上 ★高3までの学習内容で、種目の特性・ルールを理解している生徒が8割以上
--	---	---	---	---	---	--	--

町内のバレー大会やソフトボール大会、クラブ・サークル活動に積極的に参加してくれたら…

[illegible]

天塩町小・中・高連携 保健体育「12年間のつなぐカリキュラム」【スキー編】

スキー（自然との関わり）

スキー遊び							
		だす	はく	ぬぐ	しまう		
		あるく	のぼる	おきる	まがる	とまる	
低学年	・スキーの準備や片付けが一人でできる。 (ブーツやウェアの着用、スキーのはき方、ストックの持ち方など) ・手袋、帽子、ゴーグルの着用を徹底する。	・ブーツやスキーを履いて、平らな所や斜度のある所を移動できる。	・平らな所や斜度のあ る所で、スキーを履いたまま起き上がるこ とができる。	・緩い斜面でまっす ぐに滑ったり、大き くターンしたりする こ とができる。 ・フルークで止まる こ とができる。			
小 学 校	中学年	歩く		滑る		操る	
		・緩い斜面で階段登行をするこ とができる。 ・平らな所でスキーチェーンが できる。 ・平らな所や緩い斜面で方向転 換ができる (キックターン)。		・緩い斜面を使い安定した フルーク姿勢で滑り降り ることができる。 ・緩い斜面を使いフルーク ボーゲンで大回りができ る。 天塩スキー場の初級斜面を6 割が、スピードをコントロール して滑ることができる。		・支援なしで安全にリフトの 乗りの降りできる。 ・斜面で1列に整列できる。 ・緩い斜面で安全に止まるこ とができる。	
高学年		・どの斜面でも階段登行や方 向転換ができる。【全員】 ・平らな所で加速しながらス キーチェーンを行い、移動 できる。		・どのような斜面でもフル ークボーゲンで滑り降り ることができる。【全員】 ・仲間とトレーンで滑り下 りることができる。【全員】 ・緩い斜面でパレルター ンができる。【8割】		・中斜面でスピードをコント ロールし、安全に止まるこ とができる。【全員】 ・ストックを有効に使うこと ができる。(ターンのきっ かけ、リスム作り、上体の フロックなど)【全員】	

滑る		操る
1・2年生	- 整地斜面をパレルスタンスで滑ることができる。【8割】 - 緩い斜面でフルークスタンスによる小回りがでる。【8割】	- ストックを有効に使い、上体のパレルスタンスを保って滑る。【8割】 - 小回りのストックワークを身に付けるこどができる。【8割】
中 学 校	- 緩い斜面を使用し、パレルスタンスで小回りがでる。 - 大回りから小回りへリスム変化をしながら滑ることができる。 - スキー板の特性を理解し、中斜面でカービングターン大回りがでる。	大回り、小回りに合わせてストックワークを使い分けるこどができる。【全員】
高 学 校	- 天塩スキー場の初級斜面で、8割がパレルスタンスの大回りで滑ることができる、6割が小回りで滑ることができる。 - 天塩スキー場の初級斜面で、5割がカービングターン大回りをすることができる。	
	- パレルスタンスで大回り、小回りがでる。 - カービングターンの特性を理解し、中斜面でカービングターンがでる。 - 斜面に応じて、大回り、小回りを使い分けがでる。	ストックを自然な形に構えて上体をフロックし、ターンに合わせたストックワークを使い分けがでる。
入 学 年 次 以 降		- どのような斜面でも、パレルスタンスで大回り、小回りがでる。 - 不整地斜面（コブ斜面など）をターンしながら滑ることができる。 - カービングターンの特性を理解し、カービングターンの大回り、小回りがでる。

大人になってもスキーに親しむこどができる！
冬場はゲレンデに足を運び、町民スキー大会などに積極的に参加してくれら…