

## <目 次>

### 低 学 年

1	体づくりの運動遊び／「体ほぐしの運動遊び・ 多様な動きをつくる運動遊び」①	(低- 1)
2	体づくりの運動遊び／「体ほぐしの運動遊び・ 多様な動きをつくる運動遊び」②	(低- 11)
3	器械・器具を使つての運動遊び／「マットを使った運動遊び」	(低- 20)
4	器械・器具を使つての運動遊び／「鉄棒を使った運動遊び・ 固定施設を使った運動遊び」	(低- 26)
5	器械器具を使つての運動遊び／「跳び箱を使った運動遊び」	(低- 31)
6	走・跳の運動遊び／「かけっこ・リレー遊び」	(低- 37)
7	走・跳の運動遊び／「低い障害物を用いてのリレー遊び」	(低- 43)
8	走・跳の運動遊び／「跳の運動遊び」	(低- 49)
9	水遊び／「水の中を移動する運動遊び」「もぐる・浮く運動遊び」	(低- 55)
10	ゲーム／「鬼遊び・ボール投げゲーム」(1学年)	(低- 69)
11	ゲーム／「ボール蹴りゲーム」(1学年)	(低- 76)
12	ゲーム／「ドッジボール」(2学年)	(低- 83)
13	ゲーム／「ボール蹴りゲーム」(2学年)	(低- 90)
14	ゲーム／「宝取り鬼」(2学年)	(低- 97)
15	表現リズム遊び／「いろいろな国でへんしん」	(低-102)
16	表現リズム遊び／「ヒーローとなって平和をまもれ」	(低-109)

## <目 次>

### 中 学 年

1	体づくり運動／「体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動」①	(中- 1)
2	体づくり運動／「体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動」②	(中- 9)
3	器械運動／マット運動「前転・後転・開脚後転」	(中- 17)
4	器械運動／マット運動「側方倒立回転」	(中- 23)
5	器械運動／鉄棒運動「かかえ込み前回り」	(中- 29)
6	器械運動／鉄棒運動「後方片膝掛け回転」	(中- 36)
7	器械運動／跳び箱運動「開脚跳び・台上前転」	(中- 43)
8	走・跳の運動「かけっこ・リレー」	(中- 49)
9	走・跳の運動「小型ハードル走」	(中- 55)
10	走・跳の運動「幅跳び」	(中- 61)
11	走・跳の運動「高跳び」	(中- 67)
12	水泳運動「浮いて進む運動」「もぐる・浮く運動」	(中- 73)
13	ゲーム／ゴール型ゲーム「ハンドボール」	(中- 89)
14	ゲーム／ゴール型ゲーム「ポートボール」	(中- 98)
15	ゲーム／ゴール型ゲーム「タグラグビー」	(中-107)
16	ゲーム／ネット型ゲーム「プレルボール」	(中-115)
17	ゲーム／ネット型ゲーム「キャッチバレー」	(中-123)
18	ゲーム／ベースボール型ゲーム「キックベース」	(中-133)
19	表現運動／表現「われらジャングル探検隊」	(中-141)
20	表現運動／リズムダンス「いろいろなリズムに乗って踊ろう」	(中-149)

## <目 次>

### 高 学 年

1	体づくり運動「体ほぐしの運動・体の動きを高める運動」(5学年) . . . . .	(高- 1)
2	体づくり運動「体ほぐしの運動・体の動きを高める運動」(6学年) . . . . .	(高- 10)
3	器械運動/マット運動「ロンダート」(5学年) . . . . .	(高- 19)
4	器械運動/マット運動「倒立ブリッジ」(6学年) . . . . .	(高- 25)
5	器械運動/鉄棒運動「後方支持回転」 . . . . .	(高- 31)
6	器械運動/跳び箱運動「かかえ込み跳び・屈身跳び」(5学年) . . . . .	(高- 37)
7	器械運動/跳び箱運動「伸膝台上前転・頭はね跳び」(6学年) . . . . .	(高- 42)
8	陸上運動「短距離走・リレー」 . . . . .	(高- 49)
9	陸上運動「ハードル走」 . . . . .	(高- 55)
10	陸上運動「走り幅跳び」 . . . . .	(高- 61)
11	陸上運動「走り高跳び」 . . . . .	(高- 66)
12	水泳運動「クロール」「平泳ぎ」「安全確保につながる運動」 . . . . .	(高- 72)
13	ボール運動/ゴール型「バスケットボール」 . . . . .	(高- 88)
14	ボール運動/ゴール型「サッカー」 . . . . .	(高- 98)
15	ボール運動/ゴール型「フラッグフットボール」 . . . . .	(高-107)
16	ボール運動/ネット型「手のひらラケットテニス」 . . . . .	(高-115)
17	ボール運動/ネット型「ソフトバレーボール」 . . . . .	(高-123)
18	ボール運動/ベースボール型「ティーボール」 . . . . .	(高-133)
19	表現運動/表現「私たちの地球」 . . . . .	(高-141)
20	表現運動/フォークダンス「マイムマイム, コロブチカ」 . . . . .	(高-149)

## <目 次>

### 体 力 向 上

(低・中・高学年の展開にリンクしています)

- 1 素早く動き出す能力を高めるために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 1)
- 2 運動を調整する能力を高めるために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 3)
- 3 巧みな動きを高めるために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 6)
- 4 大きく関節を動かすために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 8)
- 5 素早く移動するために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 10)
- 6 大きな力を出すために・・・・・・・・・・・・・・・・ (体力- 12)
- 7 素早い動作をくり返す能力を高めるために・・・・・・・・ (体力- 14)
- 8 運動を持続する能力を高めるために・・・・・・・・ (体力- 16)