Kingdom of Cambodia

Nation religion king

Ministry of Education, Youth and Sport

小学校

保健体育科 指導要領

学校体育スポーツ局

2006-2007

Kingdom of Cambodia
Nation religion king
~~~~~~~~~

Ministry of Education

Youth and Sport

RNº:791 MoEYS

公示証明書

小学校保健体育スポーツ指導書の発行に関わる許可証

~ ~ ~

上級大臣, 教育大臣

- 本書は、カンボジア王国 憲法に基づき施行される。
- 本書は、2004 年 7 月 13 日に憲法解釈を保障するために可決された第 0704/001 法案に基づき施行される。
- 本書は、2004 年 7 月 15 日にカンボジア王国政府によって施行された第 0704/124 法案に基づき施行される。
- 本書は、1994 年 7 月 20 日に内閣総理大臣によって署名･交付された第 02/ns/94 府令に基づき施行される。
- 本書は、1996 年 1 月 24 日に教育省によって認定された教育法 第 0196/01 法案に基づき施行される。
- 本書は、1998 年 3 月 23 日に教育省によって合意され執行された教育省令第 21 条に基づき施行される。
- 本書は、指導要領 開発政策 2005-2009 に基づき作成されている。
- 本件は、2007 年 2 月 09 日に青少年スポーツ総局で開催された複数局決定会合の議事録に基づき実施されている。
- 本書は、教育省特別委員会として教材認定を司る教材認定委員会によって認定されている。

決定事項

第 1 条: 本書は、学校体育スポーツ局によって体系づけられ、教育調査局(PRD)、国際協力機構(JICA)、ハート･オブ･ゴールド(HG)の協力を得て、小学校教育での使用を目的に発行することが認定されている。

第 2 条: 決定手続きにおいては、教育省 総務財務総局、青少年スポーツ総局、学校体育スポーツ局、教育調査局、初等教育局、教員育成局、国際協力機構、ハート･オブ･ゴールドが関係している。

報告

: 上院議長

- 下院議長

- 国会議長

職務

-教育省関連部局

(第 2 条と同様の部局)

プノン･ペン, 2007 年 6 月 26 日

教育大臣 コル･ペイン
~~~~~~~~~

序文

保健体育スポーツ科は、健康な生活を規則的に習得する方法を学び、理解するために不可欠な教科であり、他教科を推進する教科であるとさえ言える。とりわけ、国際スポーツ科学的視点では、心と体のバランスの取れた生活を調整する教科として、授業の実施が要求されている。

保健体育スポーツ科の指導要領は、義務教育課程に位置づけられている保健体育スポーツ科授業を実現させ、社会の求める人材育成に報いるための本質的要素を保障している。また、他方では、下記に述べる近代的な技術と創造的な思考といった新たなる社会的傾向を取り入れた指導書、教科書、試験や指導法を打ち立てる基本となる。

1. スポーツに対する愛好的態度やスポーツを敬う心を育てることで、各児童の発達段階に応じて習得すべき健康で安全な生活に対する前向きな姿勢を育む。

2. 健康に関する基礎的知識、各児童の発達段階に適応し必要とされるスポーツ、楽しんでスポーツ活動に参画している多くの人々と同様の発想や考え方を学ぶ。

3. 各児童の発達段階に応じてスポーツを楽しむために必要な新技術、基本的な筋力などを身に付ける。

4. 各児童の発達段階で必要に応じた楽しいスポーツをすることで、社会性を高める。

5. 日常的な健康や安全な生活を送るために必要な知識、コミュニケーション、協力、気質などを学ぶ。

教育青少年スポーツ省は、小学校 保健体育スポーツ指導要領が カンボジアの人材育成の潮流になることを強く信じている。

教育 青少年スポーツ省を代表して、私は、指導要領作成作業部会の中心となった学校体育スポーツ局をはじめ、多大な協力を頂いた JICA、そのパートナーであるハート・オブ・ゴールド、また技術面でご尽力いただいた筑波大学教授陣、そして岡山県に対し、深く感謝の意を表すと共に、彼等の素晴らしい活動と本書の作成のために注がれた身体的、精神的、そして崇高な努力を賞賛する。

上級大臣/ 教育大臣 代理

体育・スポーツ長官

ブン・ソック

まえがき

小学校保健体育科学習指導要領は、JICA 草の根技術協力支援パートナー型を通じたハート･オブ･ゴールドの支援（筑波大学教授陣からの専門技術協力や岡山県の招聘制度を含む）を受け、教育青年スポーツ省内 指導要領策定担当/学校体育スポーツ局が小学校の保健体育科の目標、内容並びに授業の進め方を小学校教員に広く周知するために策定したものである。

本事業科目の目標を達成する為に本書では、体育領域・低学年の基本運動、ボールあそび、体力テスト、高学年のリズムに合わせた運動、器械運動、陸上、水泳、ボールゲーム（サッカー、バスケットボール、バレーボール）、体力テストにくわえ、低･高学年を通じた保健領域などの学習を通じて、各種スポーツに慣れ親しみ健康で安全な生活習慣を育むことを目的として、第 1 学年から第 6 学年までの学年ごとに、各授業内容に沿って基礎的な練習（教材）を提示するとともに、その取り扱いについて説明している。

本学習指導要領は、保健体育科の目標並びに現代的要請を踏まえ、保健体育の授業の指導計画、指導方法、教材、学習成果の評価について学校段階別に示すことで、小学校における保健体育科の目標実現に必要な手続きを広く伝えるものである。

編纂委員会は、本保健体育科学習指導要領がすべての読者にとっての便益となることを期待する。

また、小学校の保健体育の授業に関わるすべての皆様には、本学習指導要領中の言葉遣い、綴り、文章構成における何らかの不具合があれば、その改善のためにご協力をいただけることを切に願うものである。

我々は、皆様からのご指摘、ご教示をいただけることを待ち望んでいる。特に、本書が全国の小学校教諭が楽しく指導を行い、すべての児童が保健体育の授業で目指す目標を達成できる道標となることを期待する。

小学校 保健体育科 指導要領 作成者

1. Central Committee

1-1	H.E. BUN Sok	Secretary of State of MoEYS
1-2	H.E. BOU Chumserey	Under Secretary of State of MoEYS
1-3	H.E. LAK Samath	General Director of MoEYS/ Department of Youth and Sports

2. Writing Committee

2-1	Mr. PRUM Bunyi	Director of Department of P.E and Sports for Student
2-2	Mr. DOK Kirirath	Deputy Director of Department of P.E and Sports for Student
2-3	Mr. MANG Vibol	Deputy Director of Department of P.E and Sports for Student
2-4	Mr. MAN Sitha	Officer of Department of P.E and Sports for Student
2-5	Mr. SRUN Leang	Officer of Department of P.E and Sports for Student
2-6	Mr. CHHIM Samboeun	Chief officer of Department of P.E and Sports for Student
2-7	Mr. SOK Vuthy	Officer of Pedagogical Research Department

3. Editing Committee

3-1	Prof. TAKAHASHI Takeo	TSUKUBA Univ.
3-2	Prof. OKADE Yoshinori	TSUKUBA Univ.
3-3	Prof. CHIBA Yoshinobu	HG Expert
3-4	Prof. NABETANI Teru	HG Expert
3-5	Prof. OKUYAMA Yasuhiko	HG Expert
3-6	Mr. YAMAGUCHI Taku	JICA Project Manager

4. Technical Assistance

4-1	Mr. PRUM Bunyi	Director of Department of P.E and Sports for Student
4-2	Ms. TUN Saem	Director of Pedagogical Research Department
4-3	Mr. DOK Kirirath	Deputy Director of Department of P.E and Sports for Student

第１章　目的 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 8

第１節　保健体育科の目的 8

第１項　小学校期の発達上の特徴 8

第２項　児童にとってスポーツが持つ意義 8

第３項　保健体育授業の目的 8

第４項　授業実施上の配慮事項 9

第５項　授業評価に関する配慮事項 10

第２節　低学年の保健体育科の目的 11

第１項　小学校 低学年期の発達上の特徴 11

第２項　小学校低学年児童にとってスポーツの持つ意義 11

第３項　小学校低学年の保健体育科授業の目標 11

第４項　小学校低学年の授業実施上の配慮事項 11

第５項　小学校低学年の授業評価に関する配慮事項 12

第３節　高学年の保健体育科の目的 13

第１項　小学校 高学年期の発達上の特徴 13

第２項　小学校高学年児童にとってスポーツの持つ意義 13

第３項　小学校高学年の保健体育科授業の目標 13

第４項　小学校高学年の授業実施上の配慮事項 13

第５項　小学校高学年の授業評価に関する配慮事項 14

第４節　保健体育科の領域構成表 15

第５節　体育科の領域構成表 16

第１項　体育科 低学年期の目標 16

第２項　体育科 高学年期の目標 17

第６節　保健科の領域構成表 21

第１項　健康な日常生活 21

第２項　身体の成長 21

第３項　ケガの予防と回復 22

第４項　疾病予防と回復 22

第５項　薬物対策 22

第６項　心の健康 22

第２章　成果 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 24

第 1 節　第一学年の保健体育 24
第 2 節　第二学年の保健体育 25
第 3 節　第三学年の保健体育 26
第 4 節　第四学年の保健体育 27
第 5 節　第五学年の保健体育 30
第 6 節　第六学年の保健体育 33

第 3 章　内容 36

第 1 節　第一学年の保健体育 36
第 1 項　基本運動 36
第 2 項　ボールあそび 37
第 3 項　保健科 39
第 2 節　第二学年の保健体育 41
第 1 項　基本運動 41
第 2 項　ボールあそび 42
第 3 項　保健科 44
第 3 節　第三学年の保健体育 46
第 1 項　基本運動 46
第 2 項　ボールあそび 47
第 3 項　保健科 49
第 4 節　第四学年の保健体育 51
第 1 項　リズムに合わせた運動 51
第 2 項　器械運動 51
第 3 項　陸上運動 52
第 4 項　水泳 52
第 5 項　サッカー 53
第 6 項　バスケットボール 54
第 7 項　バレーボール 54
第 8 項　保健 55
第 5 節　第五学年の保健体育 57
第 1 項　リズムに合わせた運動 57
第 2 項　器械運動 57
第 3 項　陸上運動 58

第 4 項　水泳 58
第 5 項　サッカー 59
第 6 項　バスケットボール 59
第 7 項　バレーボール 60
第 8 項　保健 61
第 6 節　第六学年の保健体育 63
第 1 項　リズムに合わせた運動 63
第 2 項　器械運動 63
第 3 項　陸上運動 64
第 4 項　水泳 64
第 5 項　サッカー 65
第 6 項　バスケットボール 66
第 7 項　バレーボール 66
第 8 項　保健 67

第1章 目的

第1節 保健体育科の目的

第1項 小学校期の発達上の特徴

この時期の児童は、自己の能力に対する信頼感や他人に対する暖かい信頼関係を築いていく重要な時期である。また、第二次性徴期の入口の時期でもあり、身体的、情緒的、知的、社会的能力が大きく発達していく時期でもある。

第2項 児童にとってスポーツが持つ意義

スポーツとは、単なる競技のみでない。それは、人々が日常的に行っているプレイとしての性格を備えた身体活動全体を指す。また、多くの人達が日常的に接し、多様な価値観を反映している世界で最もポピュラーな文化である。そのため、スポーツで示されている行動や価値観が児童の発育、発達に与える影響力は計り知れない。スポーツは同時に、児童のセルフエスティームや表現力を高めたり、身体的、知的、社会的能力の向上をもたらしたり、健康で安全な日常生活を営む能力を育むという点で児童の多様な発育、発達を促す高い教育的価値を備えている。学校の体育の授業において児童が発達段階に即したスポーツを行うことにより、教育青年スポーツ省が求めている「良い英知と精神は健全な身体を持つ者に宿る」という政策目標を達成していくことが可能になる。例えば、スポーツを通して、児童はそれぞれのスポーツで求められる技能を新たに習得したり、人間としての自らの新たな可能性を知ったり、それを拡大していく。また、自己の能力に応じて練習や試合に参加し、勝敗を経験する中で、互いが節度をもって相互に支援しあい、仲間との良好な関係を築いていく。ひいてはそれが、家庭、学校、社会における良好な人間関係や団結力を培い、豊かな社会の実現に貢献していくことになる。

第3項 保健体育授業の目的

以上の発達観並びにスポーツ観に基づくとき、保健体育の授業は、スポーツを通して人々が生涯にわたり健全で豊かな社会生活を営むために必要な資質・能力を身につけていくことに必要不可欠な役割を担っている。そのため教育青年スポーツ省は、自らの責任を示し、小学校に在籍しているすべての児童が良質の保健体育の授業を受けることができるように、全国州・市教育青年スポーツ局に対し保健体育科学習指導要領をここに提供するものである。これは、まさに「すべての児童の健全な身体、情緒、認識能力ならびに社会性の発達を促し、生涯にわたりスポーツを営む愛好的な態度を培う」授業を実施していくための指導方針を示している。

発達段階に即した保健体育の授業を受けることで児童は、他教科での学習をより効果的に進めることができるようになる。また、社会生活において守るべき規範や健康で安全な生活習慣を身につけることができるようになる。このように保健体育の授業は、国家社会の発展に資する人材を育成することに貢献するとともに、健全で明るく豊かな日

常生活や学校生活を営むことを可能にする資質・能力を身につけていくとことを意図している。それはまた、教育的にみて適切なスポーツ経験を積み重ねる過程で、スポーツ、健康、安全について発達段階に即した幅広い教養を児童に身につけることを可能にする。また、彼らの身体的、情緒的、知的、社会的能力の発達を促すことを意図している。これらを鑑み、保健体育科では次の二つの目的達成を目指すものである：

1. 健康で安全な日常生活を営むために必要な**身体的、情緒的、知的、社会的能力**の発達を促す。
2. 発達段階に即し、教育的に見て適切な**スポーツを行うために必要な資質・能力**を育成する。

また、これら二つの目標実現に向けて、次の課題の達成を求めるものである。

1）発達段階や自己の能力に即してスポーツに対する愛好的態度やそれを尊重する価値観を養うとともに、健康で安全な日常生活を営む態度を養う。(Attitude)

2）発達段階や自己の能力に応じてスポーツを行ったり、鑑賞したり、多くの人達と一緒にスポーツを楽しむために必要な基礎的知識や学習方法を身につける。(Knowledge)

3）発達段階や自己の能力に応じてスポーツを楽しむために必要な基礎的な技能や戦術能、体力を身につける。(Skill)

4）発達段階や自己の能力に応じて様々な人々と一緒にスポーツを楽しむために必要な社会的な技能を身につける。(Cooperation)

5）健康で安全な日常生活を営むために必要な知識や方法、生活習慣を身につける。(Habit)

第4項　授業実施上の配慮事項

これらの保健体育科の目的を達成していくには、保健体育の授業を行うすべての教師が、全国の子供たちの適切な発達保障を阻害している要因を正しく理解し、その改善を目指して工夫を重ね、その経験を共有化していくことが必要である。そのためには、個々の教師の創意工夫はもちろんのこと、当事者である機関からの指導を元に、関係機関と協力しながら、事態の改善に向けた継続的な取り組みが不可欠である。

このような可能性の実現に向けては、カリキュラム上の適切な時間配当と科学的な知見を踏まえた緻密な授業計画、意図的な教育活動が必要になる。また、保健体育の授業のみなならず、学校教育活動全体の中にスポーツを適切に位置づける必要がある。この点を踏まえ、すべての児童を発達段階に即したスポーツに参加させるとともに、健康な日常生活を営むための健康、安全教育が実施されなければならない。

なお、授業実施に際しては、地域や学校の実態に即して児童の発達段階に応じて適切な教材を工夫する。その際には、地域の中で子どもが日常的に行っている伝統的な遊びの活用についても考慮する。

第5項　授業評価に関する配慮事項

評価は、1)生徒の学習にとって最も重要な教科内容(subject content)を反映し、2)学習指導を通して学習を豊かなものにし、3)生徒のパフォーマンスに関して信頼できる証拠を提供し、4)生徒の学習に関する根拠のある推論を生み出すべきである。

保健体育の授業の成果は、授業が成果志向で実施され、期待する学習成果に照らして評価が健全に行われるかどうかにかかっている。評価によって適切な学習経験が促されるとともに、生徒のパフォーマンスと参加に対する教師の説明責任が培われていく。健全な評価はまた、教師がこのモデルを用い、責任感を一層高めながら効果的な学習指導を行うようになる文化を培っていくことになる。

なお、評価項目を設定する際には、児童の発達段階と先行経験を踏まえて学習する内容を示す内容項目と期待する学習成果の到達度レベルの両者を設定することが必要である。また、教師による観察や児童の自己評価、相互観察等、目的に応じて多様な評価方法が適用されるべきである。

第2節 低学年の保健体育科の目的

第1項 小学校 低学年期の発達上の特徴

この時期の児童は、自己中心的な段階から仲間とともに活動することができる時期に当たる。また、神経系が急速に発達する時期であり、基礎的な運動能力の形成にとって重要な時期である。

第2項 小学校低学年児童にとってスポーツの持つ意義

スポーツは、児童が日常的に接しており、関心をもって取り組む活動である。発達段階や自己の能力に応じた形でそれを行うことで児童は、健全で安全な生活を営むために必要な資質能力を発達させていく。また、発達段階に応じた自己表現を通して、自我の発達や仲間との人間関係を築くとともに、生涯にわたりスポーツを営んでいくために必要な基礎的資質能力を幅広く身につけていく。

第3項 小学校低学年の保健体育科授業の目標

以上を踏まえ、低学年では以下の目標の達成を目指す。

1) 発達段階や自己の能力に即して楽しくスポーツを行う態度を養うとともに、新しい課題に挑戦し、対する態度を養う。また。それらを通して健康で安全な日常生活を営もうとする態度を培う。(Attitude)

2) 発達段階や自己の能力に応じたスポーツを行い、多くの人と一緒にスポーツを楽しむために必要な技能や戦術能、体力を身につける。また、それを通して知的発達を促し、他の教科の学習が円滑に行えるようにする。(Knowledge)

3) 発達段階や自己の能力に応じて様々なスポーツが行えるようになるために必要な基礎的な技能や戦術能、体力を養うとともに、発達段階に即した簡単な試合の中でそれらを実際に発揮できるようにする。(Skill)

4) 発達段階に即した簡単なルールを守ったり、自分の考えを相手に伝えたり、相手の考えを受け入れる等、仲間と一緒にスポーツを行うことのできる能力を養う。(Cooperation)

5) 健康で安全な日常生活を営むために必要な基礎的な知識や生活習慣を発達段階に即して身につける。(Habit)

第4項 小学校低学年の授業実施上の配慮事項

これらの保健体育科の目的を達成していくは保健体育の授業を行うすべての教師が、全国の子供たちの適切な発達保障を阻害している要因を正しく理解し、その改善を目指して工夫を重ね、その経験を共有化していくことが必要である。そのためには、個々の

教師の創意工夫はもちろんのこと、当事者である機関からの指導を元に、関係機関と協力しながら、事態の改善に向けた継続的な取り組みが不可欠である。

このような可能性の実現に向けては、カリキュラム上の適切な時間配当と科学的な知見を踏まえた緻密な授業計画、意図的な教育活動が必要になる。また、保健体育の授業のみなならず、学校教育活動全体の中にスポーツを適切に位置づける必要がある。この点を踏まえ、すべての児童をポーツに参加させるとともに、健康な日常生活を営むための健康、安全教育が実施されなければならない。

なお、授業実施に際しては、地域や学校の実態に即して児童の発達段階に応じて適切な教材を工夫する。その際には、地域の中で子どもが日常的に行っている伝統的な遊びの活用についても考慮する。

第5項　小学校低学年の授業評価に関する配慮事項

評価は、1)生徒の学習にとって最も重要な教科内容(subject content)を反映し、2)学習指導を通して学習を豊かなものにし、3)生徒のパフォーマンスに関して信頼できる証拠を提供し、4)生徒の学習に関する根拠のある推論を生み出すべきである。

保健体育の授業の成果は、授業が成果志向で実施され、期待する学習成果に照らして評価が健全に行われるかどうかにかかっている。評価によって適切な学習経験が促されるとともに、生徒のパフォーマンスと参加に対する教師の説明責任が培われていく。健全な評価はまた、教師がこのモデルを用い、責任感を一層高めながら効果的な学習指導を行うようになる文化を培っていくことになる。

なお、評価項目を設定する際には、児童の発達段階と先行経験を踏まえて学習する内容を示す内容項目と期待する学習成果の到達度レベルの両者を設定することが必要である。また、教師による観察や児童の自己評価、相互観察等、目的に応じて多様な評価方法が適用されるべきである。

第3節 高学年の保健体育科の目的

第1項 小学校 高学年期の発達上の特徴

この時期の児童は、運動能力や知的能力が大きく向上するとともに、他人の評価を踏まえて、自身の能力を適切に評価できるようになる。また、第二次成長期を控え身体や心が変化していく時期に当たる。

第2項 小学校高学年児童にとってスポーツの持つ意義

スポーツは、児童が日常的に接しており、関心をもって取り組む活動である。発達段階や自己の能力に応じた形でそれを行うことで児童は、健全で安全な生活を営むために必要な資質能力を発達させていく。

また、生涯にわたりスポーツを営んでいくために必要な基礎的資質能力を広く身につけていく。

第3項 小学校高学年の保健体育科授業の目標

以上を踏まえ、高学年では以下の目標の達成を目指す。

1) 発達段階や自己能力に即してスポーツに対する愛好的態度を養うとともに、健康的で安全な日常生活を営もうとする態度を培う。(Attitude)

2) スポーツを行ったり、鑑賞したり、多くの人達と一緒にスポーツを楽しむために必要な基礎的な知識や練習の工夫の仕方等の学習方法について理解する。また、知的能力の発達を促し、他教科の学習が円滑に行えるようにする。(Knowledge)

3) 発達段階や自己能力に応じて個々のスポーツを行うために必要な基礎的技能、戦術能、体力を身につけるとともに、それらの発達段階を考慮して工夫された試合の中で実際に発揮できるようにする。(Skill)

4) 発達段階に即して設定したルールを守り、自分の役割を責任もって果たすことができるとともに、多様な仲間と一緒にスポーツができる能力を養う。(Cooperation)

5) 心身の発達に伴う変化に対して適切に対応できるようになるとともに、健康で安全な社会生活を営むために必要な知識やその実現方法、生活習慣を身につけていく。(Habit)

第4項 小学校高学年の授業実施上の配慮事項

これらの保健体育科の目的を達成していくは保健体育の授業を行うすべての教師が、全国の子供たちの適切な発達保障を阻害している要因を正しく理解し、その改善を目指して工夫を重ね、その経験を共有化していくことが必要である。そのためには、個々の教師の創意工夫はもちろんのこと、当事者である機関からの指導を元に、関係機関と協力しながら、事態の改善に向けた継続的な取り組みが不可欠である。

このような可能性の実現に向けては、カリキュラム上の適切な時間配当と科学的な知見を踏まえた緻密な授業計画、意図的な教育活動が必要になる。また、保健体育の授業のみなならず、学校教育活動全体の中にスポーツを適切に位置づける必要がある。この点を踏まえ、すべての児童をポーツに参加させるとともに、健康な日常生活を営むための健康、安全教育が実施されなければならない。

なお、授業実施に際しては、地域や学校の実態に即して児童の発達段階に応じて適切な教材を工夫する。その際には、地域の中で子どもが日常的に行っている伝統的な遊びの活用についても考慮する。

第5項　小学校高学年の授業評価に関する配慮事項

評価は、1)生徒の学習にとって最も重要な教科内容(subject content)を反映し、2)学習指導を通して学習を豊かなものにし、3)生徒のパフォーマンスに関して信頼できる証拠を提供し、4)生徒の学習に関する根拠のある推論を生み出すべきである。

保健体育の授業の成果は、授業が成果志向で実施され、期待する学習成果に照らして評価が健全に行われるかどうかにかかっている。評価によって適切な学習経験が促されるとともに、生徒のパフォーマンスと参加に対する教師の説明責任が培われていく。健全な評価はまた、教師がこのモデルを用い、責任感を一層高めながら効果的な学習指導を行うようになる文化を培っていくことになる。

なお、評価項目を設定する際には、児童の発達段階と先行経験を踏まえて学習する内容を示す内容項目と期待する学習成果の到達度レベルの両者を設定することが必要である。また、教師による観察や児童の自己評価、相互観察等、目的に応じて多様な評価方法が適用されるべきである。

第4節 保健体育科の領域構成表

保健体育科の内容領域構成は、以下の通りとする。

<table>
<tr><th>学年</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th></tr>
<tr><td rowspan="7">体育/
スポーツ
科</td><td colspan="3" rowspan="3">基本運動</td><td colspan="3">リズムに合わせた運動</td></tr>
<tr><td colspan="3">器械運動</td></tr>
<tr><td colspan="3">陸上運動</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td colspan="3">水　　泳</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="3">ボール遊び</td><td rowspan="3">ボール
ゲーム</td><td colspan="2">サッカー</td></tr>
<tr><td colspan="2">バスケットボール</td></tr>
<tr><td colspan="2">バレーボール</td></tr>
<tr><td rowspan="6">保健科</td><td colspan="4">健康な日常生活</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td><td colspan="2">身体の成長</td></tr>
<tr><td colspan="6">ケガの予防</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="4">疾病予防</td></tr>
<tr><td colspan="5"></td><td>薬物対策</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td colspan="3">心身の健康</td></tr>
<tr><td>その他</td><td colspan="6">体力テスト</td></tr>
</table>

保健体育スポーツ教育の構成は、児童の身体的、心理的、精神的、社会的発達レベルならびに年間の重要活動計画の中での基準に沿った各学年の成長と創意工夫に伴い性質が異なる。また、児童一人ひとりの性質と行動ならびに姿勢を観察し、異なる状況に応じた実施方法を考える必要がある。

第5節 体育科の領域構成表

以上の目標を達成するために、各内容領域において 1)情意(Attitude)、2)認識(Knowledge)、3)技能(Skill)、4)社会(Cooperation)、並びに各学習次元において達成すべき目標を次のように設定する。

第1項 体育科 低学年期の目標

1-1. 基本運動:

1) ・基本運動に対する愛好的態度を養う。

・安全に基本運動を行う態度を養う。

・勝敗に対して公正な態度を養う。

2) ・様々な基本運動の名称について理解させる。

・様々な基本運動の行い方や練習方法について理解させる。

3) ・発達段階に応じた走・跳・投の運動、力試しの運動、器械・器具を使っての運動、用具を操作する

・運動、表現するする運動の基礎的技能を発揮でできる。

(なわ飛び、力遊び、バランス遊び、真似っこ遊び、伝統的遊び、など)

・身体的な能力を適切に発達させる。

4) ・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

1-2. ボール遊び

「基本の運動」と「ボール遊び」は性質が異なり、児童の興味や関心を反映した遊びである。

ボール遊びでは、チームとしての成果を求めて、友達とゲームを行う中で楽しく協力と工夫をすることが必要になる。そのため、ゲームに設定されている課題の解決に向けた様々な工夫が求められる。また、すべての児童が勇敢かつ楽しくゲームに参加できるようにするには、児童にルールを理解させることが必要になる。すなわち、発達段階応じて、すべての児童が参加し、楽しめる適切なゲームを提供することが必要である。また そのためには、達成感を保証や、互いが協力することを求めるルールの工夫が必要になる。さらに、児童にゲームの中でフェアに勝敗を競わせることが重要である。

またゲームでは、手と足で道具を扱う『侵入型ゲーム』と『ネット型ゲーム』を扱うこととする。なお、地域や学校の特徴に応じて『フラッグ・フットボール』等の発達段階に応じてそれら以外のゲームを扱うことも可能である。

1) ・ボール遊びに対する愛好的態度を養う。

・安全にボール遊びを行う態度を養う。

・勝敗に対して公正な態度を養う。

2) ・ボール遊びのルール、技術や戦術、作戦について理解させる。

・ボール遊びの練習方法について理解させる。

3) ・基礎的な技能を発達段階に即したゲームで発揮できるようにする。

・身体的な能力を適切に発達させる。

4) ・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

第2項 体育科 高学年期の目標

2-1 リズムに合わせた運動

1) ・音楽を伴ったり、伴わなかったりする運動に対する愛好的態度を養う。

・安全に注意して音楽を伴ったり、伴わなかったりする運動を行う態度を養う。

・集団行動をきちんと行う態度を養う。

・安全に注意して集団行動を行う態度を養う。

2) ・音楽を用いたり、用いなかったりする運動の行い方について理解する。

・音楽を用いたり、用いなかったりする運動の工夫の仕方について理解する。

・集団行動の行い方や効果について理解させる。

・集団行動の練習方法やその工夫の仕方について理解させる。

3) ・音楽を伴いまたは音楽がない中で、年齢レベルに応じて活発に、柔軟に、優しく、多様な運動を行うことができる。

・身体的な能力を適切に発達させることができる。

・発達段階に応じて集団行動を行うことができるようにする。

・身体的な能力を適切に発達させる。

4) ・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-2 器械運動

1) ・器械体操に対する愛好的態度を養う。

・安全に注意して器械体操を行う態度を養う。

2) ・器械体操のルールや行い方について理解させる。

・器械体操の練習方法やその工夫の仕方について理解させる。

3) ・様々な器械体操の技に取り組み、できるようにする。

・身体的な能力を適切に発達させる。

4)　・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-3　陸上運動

1)　・陸上運動に対する愛好的態度を養う。

・安全に注意して陸上運動を行う態度を養う。

・競争に対して公平な態度を養う。

2)　・陸上運動のルールや行い方について理解させる。

・陸上運動の練習方法やその工夫の仕方について理解させる。

3)　・歩く、走る、リレー、ハードル走、障害物とび（跳び箱、低いハードル）、高飛び、幅跳び、砲丸投げといった陸上運動の基礎的活動ができるようになる。

・身体的な能力を適切に発達させることができる。

4)　・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-4　水　　泳

1)　・水泳に対する愛好的態度を養う。

・安全に注意して水泳を行う態度を養う。

・競争に対して公正な態度を養う。

2)　・水泳の泳法のルールや行い方について理解させる。

・水泳の練習方法やその工夫の仕方について理解させる。

3)　・水の中でのゲームや水を使ったゲーム、身体を浮かす、泡を出す、呼吸方法、バタ足、平かき、けり足といった、水中で運動する多様な動きができるようにする。

・一定の距離を上手に泳ぐことができるようにする。

・一定の時間、水中に留まることができるようにする。

・身体的な能力を適切に発達させる。

4)　・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-4　ボールゲーム

「ボールゲーム」は、他の教材と性質が異なり、児童の興味や関心を反映した運動である。

ゲームでは、チームとしての成果を求めて、友達とゲームを行う中で楽しく協力と工夫をすることが必要となり、ゲームに設定されている課題の解決に向けた様々な工夫が求められる。また、すべての児童が勇敢かつ楽しくゲームに参加できるようにするには、児童にルールを理解させることが必要になり、発達段階応じて、すべての児童が参加し、楽しめる適切なゲームを提供することが必要である。そのためには、達成感を保

証したり、互いが協力することを求めるルールの工夫をしたりする中で、児童にゲームの中でフェアに勝敗を競わせることが重要である。
　またゲームでは、侵入型ゲームとして『サッカー』と『バスケットボール』を、ネット型ゲームとして『バレーボール』を扱うこととする。なお、地域や学校の特徴に応じて『フラッグ･フットボール』等の発達段階に応じてそれら以外のゲームを扱うことも可能である。

2-5-1　サッカー

1)　･サッカーに対する愛好的態度を養う。
　　･安全にサッカーを行う態度を養う。
　　･勝敗に対して公正な態度を養う。
2)　･サッカーのルール、技術や戦術、作戦について理解させる。
　　･サッカーの練習方法やその工夫の仕方、作戦について理解させる。
3)　･サッカーの基礎的な技術、戦術をゲームで効果的に発揮できるようにする。
　　･身体的な能力を適切に発達させる。
4)　･互いに協力して運動できるようにする。
　　･順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-5-2　バスケットボール

1)　･バスケットボールに対する愛好的態度を養う。
　　･安全にバスケットボールを行う態度を養う。
　　･勝敗に対して公正な態度を養う。
2)　･バスケットボールのルール、技術や戦術、作戦について理解させる。
　　･バスケットボールの練習方法やその工夫の仕方について理解させる。
3)　･バスケットボールの基礎的な技術、戦術を発達段階に即したゲームで効果的に発揮できるようにする。
　　･身体的な能力を適切に発達させる。
4)　･互いに協力して運動できるようにする。
　　･順番やきまりを守って運動できるようにする。

2-5-3　バレーボール

1)　･バレーボールに対する愛好的態度を養う。
　　･安全にバレーボールを行う態度を養う。
　　･勝敗に対して公正な態度を養う。
2)　･バレーボールのルール、技術や戦術、作戦について理解させる。
　　･バレーボールの練習方法やその工夫の仕方について理解させる。

3) ・バレーボールの基礎的な技能を発達段階に即したゲームで効果的に発揮できるようにする。

・身体的な能力を適切に発達させる。

4) ・互いに協力して運動できるようにする。

・順番やきまりを守って運動できるようにする。

第6節 保健科の領域構成表

保健領域の学習では、自身や他人を尊重し、健康で安全な日常生活を営むために必要な知識を身につけるとともに、人生においてスポーツやゲームを通じて楽しみの質を高め、健康的、計画的な生活とそれらを実際に活用できるようにすることを意図している。

そのため、保健領域では初等教育の児童に対して 1)健康な日常生活、2)身体の成長と発達、3) 事故や怪我の予防、手当とリハビリテーション、4) 疾病の予防、6)心の健康について理解させる。

第1項 健康な日常生活

健康な日常生活を営むことができるように、学校および家庭での過ごし方に関心をもち、健康な生活の仕方について理解する。この目標を達成するために、以下の点について理解する：

1-1 衛生

健康で安全な日常生活を送るために、児童に身体を常に清潔に常に保つ必要性とその方法について理解させる。

1-2 環境

健康で安全な日常生活を送るために、児童に衛生的な生活環境を整える必要性とその方法について理解させる。

1-3 栄養

健康で安全な日常生活を送るために必要な栄養摂取の必要性とその方法について理解させる。

第2項 身体の成長

小学校期における身体の発育、発達の特徴について正しく理解させる。この目標を達成するために、以下の点について理解する：

2-1 発育･発達

加齢に伴う身体の変化の特徴並びに身体の成長、発達には個人差があることを理解させる。

2-2 性教育

思春期には体つきが変わったり、初潮、精通などが起こったりすることや異性への関心が芽生えることを理解させる。

第3項　ケガの予防と回復

交通事故、水の事故等で怪我をする原因や怪我の予防方法並びに怪我からのリハビリテーションの方法について理解するとともに、簡単な手当ができるようにする。

3-1　ケガの予防

生活の中で派生する様々な怪我の原因とその予防策について理解させる。

3-2　ケガの処置

怪我が悪化しないように適切な救急措置の必要性について理解させるとともに、簡単な手当ができるようにする。

3-3　危険の回避

交通事故や水難事故などの予防および対応に関する知識を高めると共に、交通ルールについて理解させる。

第4項　疾病予防と回復

疾病の原因と予防方法について理解するとともに、それらを実際に日常生活の中で活用できるようにする。この目標を達成するために、以下の点について理解する。

4-1　疾病

ウイルス（インフルエンザ、蚊を媒体とする感染症、腹痛など）による疾病および予防方法並びに生活習慣が原因で派生する疾病（糖尿病）とその予防方法について理解させる。

4-2　HIV/AIDS

現在の性的動向を説明しながら HIV/AIDS 予防について児童に理解させ、母親である女性の身体に起こる危険について理解させるとともにバースコントロールの道具を紹介する。

第5項　薬物対策

5-1　薬物対策

健康を害するタバコや飲酒、薬物乱用の弊害と影響について理解させる。

第6項　心の健康

心と体が親密な関係を持って発達することを理解する。心が発達しているときの不安や悩みの解決方法を理解する。この目標を達成するために、以下の点について理解する。

5-1　コミュニケーション

多様な生活経験を通して心が発達し、心と体は互いに密接に関係しながら発達することを理解させ、人間関係は心の発達に影響を及ぼすことを理解させる

5-2　不安の解消

不安や悩みの適切な解決方法について理解させるとともに、それを日常生活で実際に用いることができるようにする。

第2章 成果

第1節 第一学年の保健体育

テーマ	学習の成果
基本運動	・ 基本運動に楽しく取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して運動できるようになる。
	・ 様々な動きの名称を言えるようになる。
	・ スピードや方向を変えながら移動できるようになる。 ・ 押す、引く、運ぶといった動きで精一杯力を出して行えるようになる。 ・ 縄跳びのような用具を用いた簡単な運動ができるようになる。 ・ 音楽に合わせ、いろいろなものを模倣したり、自分の気持ちを体で表現したりできるようになる。
	・ ルールを守って遊びやゲームに参加できるようになる。
ボール遊び	・ 楽しくボール遊びに取り組めるようになる。 ・ 安全に注意してゲームに参加できるようになる。
	・ ボール遊びのルールを説明できるようになる。
	・ ゲーム中にボール操作の技能を適切に発揮できるようになる。
	・ ルールを守ってゲームに参加できるようになる。
健康な日常生活	・ 学校生活などで規則正しい生活を送るための基本的な行動について理解できるようになる。（うがい、手洗い、歯磨き、清潔な衣類の着用など）
	・ 衛生的で健康に良い規則正しい生活環境の基本的な事柄について理解できるようになる。(身の周りの整頓、教室の掃除、ごみ捨てなど)
	・ 食事／排泄、休息／睡眠、運動の一定した生活リズムを送る必要性を知る。
ケガの予防と	・ 家、学校、地域社会における、様々な場面の隠された危険を発見し、予防に役立てるための知識を手に入れる。
	・ 授業中や毎日の生活の中で起こる怪我の種類、予防策、応急処置を知る。（擦り傷、刺し傷、みみず腫れ、切り傷など）
疾病予防	・ 毎日の生活の中で起こる日常的な病気の種類と予防策を知る。（虫歯、眼病、中耳炎、腹痛など）

第2節 第二学年の保健体育

テーマ	学習の成果
基本運動	・ 基本運動に積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して運動できるようになる。
	・ 様々な運動の行い方を説明できるようになる。
	・ 障害を越えたりしながら移動できるようになる。 ・ 片足や両足で調子よく踏み切ったり、跳躍したりできるようになる。 ・ 器械や器具を使って自分の体をいろいろ動かすことができるようになる。 ・ 縄跳びのような用具を用いた簡単な運動ができるようになる。 ・ 音楽に合わせ、いろいろなものを模倣したり、自分の気持ちを体で表現したりできるようになる。 ・ 上手にバランスをとれるようになる。
	・ 互いに協力して運動できるようになる。
ボール遊び	・ 楽しくボール遊びに取り組めるようになる。 ・ 安全に注意してゲームに参加できるようになる。
	・ ボール遊びのルールや技術について説明できるようになる。
	・ ゲーム中にボール操作の技能を効果的に発揮できるようになる。
	・ 互いに協力して運動できるようになる。
健康な日常生活	・ 学校生活などで規則正しい生活を送るための工夫とそれが疎外されたときの負の影響について理解できるようになる。（うがい、手洗い、歯磨き、清潔な衣類の着用など）
	・ 衛生的で健康に良い規則正しい生活環境を維持するための工夫とそれが疎外されたときの負の影響について理解できるようになる。(身の周りの整頓、教室の掃除、ごみ捨てなど)
	・ 食事／排泄、休息／睡眠、運動の一定した生活リズムを送る必要性を知る。
ケガの予防	・ 学校や地域社会で起こる予期せぬ怪我の予防法と交通事故ルールなどを知る。
	・ 授業中や毎日の生活の中で起こる怪我の種類、予防策、応急処置を知る。（擦り傷、刺し傷、みみず腫れ、切り傷など）

第3節 第三学年の保健体育

テーマ	学習の成果
基本運動	・ 基本運動に積極的に取り組めるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度を取れるようになる。
	・ 様々な基本運動の練習の仕方について説明できるようになる。
	・ 速度や方向を変えたり、障害を越えたりしながら移動できるようになる。 ・ 片足や両足で調子よく踏み切ったり、跳躍したりできるようになる。 ・ 押す、引く、運ぶといった動きに関して、精一杯力を出せるようになる。 ・ 器械や器具を使って自分の体をいろいろ動かせるようになる。 ・ 縄跳びのような用具を用いた簡単な運動ができるようになる。 ・ 音楽に合わせ、いろいろなものを模倣したり、自分の気持ちを体で表現したりできるようになる。 ・ 上手にバランスをとれるようになる。
	・ 互いに協力して運動できるようになる。 ・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。
ボール遊び	・ 積極的にボール遊びに取り組めるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度を取れるようになる。
	・ ボール遊びのルールや技術、戦術について説明できるようになる。 ・ ボール遊びの練習方法を説明できるようになる。
	・ 様々なボール操作の技能を状況に応じてゲーム中に効果的に発揮できるようになる。
	・ 互いに協力して運動できるようになる。 ・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。
健康な日常生活	・ 清潔な生活とは何かを学び、実践する意欲が持てるようになる。
	・ 衛生的な生活環境とは何かを学び、実践する意欲が持てるようになる。
	・ 定時に主食と副食のバランスが取れた食事を取り、規則正しい生活を習慣付ける事ができるようになる。
ケガの予防	・ 移動中や旅行中に起こる偶発的な怪我を知り、交通事故、水難事故、不慮の事故などを回避できるようになる。
	・ 緊急時に実施する一般的な怪我や偶発的な怪我の対応と応急処置法を理解できるようになる。
疾病予防と薬物	・ 毎日の生活の中で起こる日常的な病気の種類と予防策を知る。（虫歯、眼病、中耳炎、腹痛など）

第4節 第四学年の保健体育

テーマ	学習の成果
リズムに合わせた運動	・ 縄跳び、バランス遊び、真似っこ遊び、力遊びを含めた、挑戦的な課題を含め新しいリズムに合わせた運動に楽しく取り組めるようになる。 ・ 安全に注意してリズムに合わせた運動に取り組めるようになる。 ・ 集団行動に楽しく取り組めるようになる。
	・ リズムに合わせて行う様々な運動の名前を挙げられるようになる。 ・ リズムに合わせた運動の行い方を説明できるようになる。 ・ 集団行動の名前を挙げられるようになる。 ・ 集団行動の行い方を説明できるようになる。
	・ リズムに合わせて運動できるようになる。 ・ 縄跳びなどの用具を用いた簡単な動きを音楽に合わせてできるようになる。 ・ 上手にバランスをとれるようになる。 ・ 仲間と動きを合わせられるようになる。 ・ 指示にしたがって集団行動ができるようになる。
	・ 順番やきまりを守ってリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 仲間と上手に関わりながら、互いに協力してリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 順番やきまりを守って集団行動ができるようになる。 ・ 仲間と上手に関わりながら、互いに協力して集団行動ができるようになる。
器械運動	・ 新しい技の学習に積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して器械運動に取り組めるようになる。
	・ 器械運動のルールや安全な練習法について説明できるようになる。
	・ 回転する技や倒立する技といったマット運動の基礎的な技ができるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 仲間と上手に関わりながら、互いに協力して運動ができるようになる。
陸上運動	・ 自己の能力に応じた記録向上に向けて積極的に学習できるようになる。 ・ 安全に注意して学習に取り組めるようになる。
	・ 陸上運動の練習方法について説明できるようになる。
	・ 歩く、走る、リレー、障害物走（跳び箱、低いハードル）、高跳び、幅跳び、伝統的遊びといった運動が無理なく、スムーズにできるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 互いに協力して運動できるようになる。 ・ 全員が楽しめるようにルールを工夫できるようになる。
水泳	・ 安全に注意して泳げるようになる。

	・ 水泳の泳法のルールについて説明できるようになる。
	・ 水の中でのゲームや水を使ったゲーム、身体を浮かす、泡を出す、呼吸方法、バタ足、平かき、けり足といった、水中で運動する多様な動きができるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。
ボールゲーム／サッカー	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ チームメイトを応援できるようになる。 ・ 話し合いに協力して参加できるようになる。
ボールゲーム／バスケットボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ チームメイトを応援できるようになる。 ・ 話し合いに協力して参加できるようになる。
ボールゲーム／バレーボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。

	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ チームメイトを応援できるようになる。 ・ 話し合いに協力して参加できるようになる。
健康な日常生活	・ 清潔な生活とは何かを学び、実践できるようになる。
	・ 衛生的な生活環境、学校環境とは何かを学び、実践できるようになる。
	・ 定時に食事を取り、健康的でバランスの良い食事を摂取するなど、規則正しい生活を習慣付けられるようになる。
ケガの予防	・ ルールを学び、偶発的な事故(交通事故、水難事故、不慮の事故など)を回避できるようになる。
	・ 簡単な怪我や偶発的な怪我や事故の対応と応急処置法を理解できるようになる。
疾病予防	・ 日常的な病気や細菌性の病気の種類と症状を学び、対処できるようになる。(インフルエンザ、腹痛、湿疹など)
心身の健康	・ 様々なリラクゼーション法を学び、ストレスに応じて自身の方法を見つけ出すことができる。
	・ 恐れや悩みの種類を知り、解決策を見つけられるようになる。

第5節 第五学年の保健体育

テーマ	学習の成果
リズムに合わせた運動	・ 縄跳び、バランス遊び、真似っこ遊び、力遊びを含めた、挑戦的な課題を含め新しいリズムに合わせた運動に積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意してリズムに合わせた運動に取り組めるようになる。 ・ 集団行動にきちんと取り組めるようになる。 ・ 安全に留意して集団行動に取り組めるようになる。
	・ リズムに合わせて行う様々な運動の名前を挙げられるようになる。 ・ リズムに合わせた運動の練習方法について説明できるようになる。 ・ 集団行動の行い方について説明できるようになる。 ・ 集団行動の練習方法について説明できるようになる。
	・ 用具を用いない様々な動きを組み合わせて、音楽に合わせて行うことができるようになる。 ・ 縄跳びなどのような用具を用いた簡単な動きを音楽に合わせリズミカルにできるようになる。 ・ 上手にバランスをとることができるようになる。 ・ 発達段階に応じた集団行動が行えるようになる。
	・ 順番やきまりを守ってリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに協力してリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 順番やきまりを守って集団行動ができるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに協力して集団行動ができるようになる。
器械運動	・ 新しい技の学習や演技づくりに積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して器械運動に取り組めるようになる。
	・ 安全な器具の使い方や自己の能力に応じた技の選択、練習方法について説明できるようになる。
	・ 回転する技や倒立する技といったマット運動の基礎的な技が正確にできるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに補助、協力して運動ができるようになる。
陸上運動	・ 自己の能力に応じた記録向上に向けて積極的に学習できるようになる。 ・ 安全に注意して学習に取り組めるようになる。 ・ 競争に対して公平な態度を養えるようになる。
	・ 自己の能力に応じた技術の選択、練習方法について説明できるようになる。
	・ 短距離走、ハードル走、高跳び、幅跳びの技能を身につけ、競争したり、記録を高めたりできるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。

	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫し、仲間と上手に関わり、互いに協力して陸上運動ができるようになる。
水泳	・ 積極的に水泳に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して泳ぐことができるようになる。
	・ 水泳の練習方法について説明できるようになる。
	・ 一定の時間、水中に留まれるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようになる。 ・ 仲間と上手に関わり、互いに協力して水泳ができるようになる。
ボールゲーム／サッカー	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断できるようになる。 ・ ボールを持たない時に効果的にパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫できるようになる。
ボールゲーム／バスケットボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断できるようになる。 ・ ボールを持たない時に効果的にパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ チームメイトを応援できるようになる。 ・ 話し合いに協力して参加できるようになる。
ボールゲーム／バレーボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 勝敗に対して公正な態度をとれるようになる。

	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断できるようになる。 ・ ボールを持たない時に効果的にパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫できるようになる。
身体の成長	・ 思春期に起こる心と体の変化について理解できるようになる。
	・ 男女の性質的な違いについて理解できるようになる。
ケガの予防	・ 交通ルールや偶発的な事故を防ぐための方法や道路交通法を学び、事故(交通事故、水難事故、不慮の事故など)を回避できるようになる。
	・ 不慮の事故について簡単な対応と応急処置法ができるようになる。
疾病予防	・ 死に至る伝染病や風土病の種類と症状を学び、対処できるようになる。（マラリア、デング熱、日本脳炎、結核、狂犬病、破傷風など）
	・ HIV/AIDS の発症状況と予防に関する正しい知識を得る
薬物対策	・ ドラッグの種類と薬害を理解できるようになる。
心身の健康	・ 心と体の状態が密接な関係にあることを理解できるようになる。
	・ 人とのつながりと個人の情緒が密接な関係にあることを理解できるようになる。
	・ 体と共に心も年齢を重ねることを理解できるようになる。

第6節 第六学年の保健体育

テーマ	学習の成果
リズムに合わせた運動	・ 縄跳び、バランス遊び、真似っこ遊び、力遊びを含めた、挑戦的な課題を含め新しいリズムに合わせた運動に積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意してリズムに合わせた運動に取り組めるようになる。 ・ 集団行動にきちんと取り組めるようになる。 ・ 安全に留意して集団行動に取り組めるようになる。
	・ リズムに合わせて行う様々な運動や集団行動の効果について説明できるようになる。 ・ リズムに合わせた運動や集団行動の練習の工夫の仕方について説明できるようになる。
	・ 様々な動きを組み合わせて、音楽に合わせリズミカルに行えるようになる。 ・ 縄跳びなどのような用具を用いた簡単な動きを音楽に合わせリズミカルにできるようになる。 ・ 上手にバランスをとれるようになる。 ・ 仲間と動きを合わせてリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 仲間と動きを合わせ、集団行動が行えるようになる。
	・ 順番やきまりを守ってリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに協力してリズムに合わせた運動ができるようになる。 ・ 順番やきまりを守って集団行動が取れるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに協力して集団行動ができるようになる。
器械運動	・ 新しい技の学習や演技づくりに積極的に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して器械運動に取り組めるようになる。
	・ 安全な器具の使い方や自己の能力に応じた技の選択、練習方法、その工夫の仕方について説明できるようになる。
	・ 回転する技や倒立する技といったマット運動の基礎的な複数の技を組み合わせて、正確に演技できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わりながら、互いに補助、協力して運動できるようになる。
陸上運動	・ 自己の能力に応じた記録向上に向けて積極的に学習できるようになる。 ・ 安全に注意して学習に取り組めるようになる。 ・ 競争に対して公平な態度を養えるようになる。
	・ 自己の能力に応じた技術の選択、練習方法、その工夫の仕方について説明できるようになる。
	・ 短距離走、ハードル走、高跳び、幅跳びの技能を身につけ、競争したり、記録を高められたりできるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。

	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫し、仲間と上手に関わり、互いに協力して陸上運動ができるようになる。
水泳	・ 積極的に水泳に取り組めるようになる。 ・ 安全に注意して泳げるようになる。 ・ 競争に対して公正な態度をとれるようになる。
	・ 自己の能力に応じた水泳の練習方法やその工夫の仕方について説明できるようになる。
	・ 一定の距離を上手に泳げるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるように、仲間と上手に関わり、互いに協力して水泳ができるようになる。
ボールゲーム／サッカー	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 審判に対して適切な態度が取れるとともに勝敗対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習の工夫の仕方について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ ボール操作の技能をゲーム中に効果的に発揮できるようになる。 ・ ボールを持たない時に適切なパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫し、仲間と上手に関わりながら協力できるようになる。
ボールゲーム／バスケットボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 審判に対して適切な態度が取れるとともに勝敗対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習の工夫の仕方について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ ボール操作の技能をゲーム中に効果的に発揮できるようになる。 ・ ボールを持たない時に効果的にパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。

	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫し、仲間と上手に関わりながら協力できるようになる。
ボールゲーム／バレーボール	・ 発達段階に即して簡易化されたゲームに積極的に参加できるようになる。 ・ 安全に留意してゲームに参加できるようになる。 ・ 審判に対して適切な態度が取れるとともに勝敗対して公正な態度をとれるようになる。
	・ ボールを持たないときの動きとボール操作の技能の名称を言えるようになる。 ・ 試合の開始方法、得点方法、禁止されているプレーについて理解できるようになる。 ・ 練習方法について理解できるようになる。
	・ ボールを保持した際に適切な判断ができるようになる。 ・ ボールを持たない時に効果的にパフォーマンスを発揮できるようになる。 ・ 身体的な能力を適切に発達させることができるようになる。
	・ 順番やきまりを守って運動できるようになる。 ・ 全員が楽しく授業に参加できるようにルールを工夫し、仲間と上手に関わりながら協力できるようになる。
身体の成長	・ 思春期に起こる心と体の変化や他人との違いについて理解できるようになる。
ケガの予防	・ 交通ルールや偶発的な事故を防ぐための方法を学び、事故を(交通事故、水難事故、不慮の事故など)を回避できるようになる。
	・ 不慮の事故について簡単な対応と応急処置法ができるようになる。
疾病予防	・ 死に至る流行病の種類と症状、予防法と対処法を学び、実践できるようになる。（鳥インフルエンザ、狂牛病、結核など）
	・ HIV/AIDS 患者との接し方について理解できるようになる。
薬物対策	・ ドラッグが社会にもたらす影響を理解できるようになる。
心身の健康	・ 心と体の緊張と緩和について理解できるようになる。
	・ うつ病について学び、うつを克服する方法とうつ病患者との接し方について知る。

第3章 内容

第1節 第一学年の保健体育

第1項 基本運動

1-1　リズムに合わせた運動

1)　整列（１時間）

・背の順 2 列縦隊での整列（低-高）

2)　横隊整列（2 時間）

・2 列横隊
・左右の番号確認

3)　縦隊整列（2 時間）

・3 列縦隊
・前後左右の番号を数える

4)　フィットネス運動（2 時間）

・Fitness movement（No. 1） ・Fitness movement（No. 2）

5)　力だめし（１時間）

・腕押しずもう

6)　あそび

・通せんぼあそび ・罠を飛び越えるあそび ・まねっこあそび（動物）

1-2　器械運動

1)　マット運動（3 時間）

・かえるとび
・横臥転がり（手つなぎ/ 右左）
・（屈膝）前転（補助あり）

2)　鉄棒運動（3 時間）

・（両手）ぶら下がり（補助あり）
・（両手）ぶら下がりスイング（補助あり）
・つばめ

3)　飛び越え運動（2 時間）

・障害物を跳び越える（タイヤ）

・箱の上に飛び乗る

4)　あそび

・アローゲーム（鬼ごっこ） ・風船割りゲーム（尻圧） ・レアッ･コン･サエン（ハンカチ落とし） ・まねっこあそび（ニワトリ）

1-3　陸上運動

1）歩行運動（4 時間）

・波状歩行（頭の位置をゆっくりと上下しながらの歩行）
・膝曲げ歩行
・数珠繋ぎ歩行
・カニ歩き

2）走行運動（4 時間）

・決められた場所までの小走り（ジョギング）
・ボール獲得往復走（何か目標物を設定）
・フラッグ獲得往復走（何か目標物を設定）
・（笛音などを利用した）走停運動

3）跳躍運動（4 時間）

・両足垂直跳び
・手つなぎ前方両足跳び（グループ）
・前後左右へのコンビネーション･ジャンプ
・手つなぎ前方片足跳び（グループ）

4）投てき運動（4 時間）

・ボール投げ（距離を設定）
・（尻尾のある）ボール投げ
・ボール投げ（箱へ投げる・ターゲッティング）
・ボール投げ（円へ投げる・ターゲッティング）

5）あそび

・罰ゲームあそび ・グループ・ウーランペイ遊び ・アローゲーム（鬼ごっこ） ・風船割りゲーム（尻圧）

第2項　ボールあそび

2-1　サッカー

1）ボールなしの動作（4 時間）

・前方向へのジョギング

・迷走オニごっこ
・目標物へのダッシュ（何か目標物を設定）
・スラローム走

2) ボールを使っての動作（4 時間）

・ボールキック・ターゲット
・パス練習
・ボールキック（ボールを遠くへ蹴る練習）
・シュート練習

3) あそび

・ﾁｭﾏｰ ｶﾝﾀﾞｳ （ネズミ捕りゲーム）[追い駆けっこ/ タッチフット]
・ボール 奪取 シュート
・的中てシュート
・電車ごっこ

2-2 バスケットボール

1) ボールなしの動作（2 時間）

・前方向へのジョギング
・サイドステップ

2) ボールを使っての動作（6 時間）

・座位での体を使ったボール回し
・ボール送り競争（又抜きゴロパス）
・ボール送り競争（横ひねり手渡しパス）
・ボール送り競争（頭上越え手渡しパス）
・ボール送り競争（又抜き手渡しパス）
・ボール送り競争（横並び、手渡しパス）

3) ボールあそび

・ボール獲得競争（何か目標物を設定） ・フラッグ獲得競争（何か目標物を設定） ・ボール投げ（箱へ投げる・ターゲッティング） ・円陣を使った中当て（ドッヂボール簡易版） ・電車ごっこ ・まねっこあそび（水泳、波乗り、など） ・まねっこあそび（動物、うさぎ、など） ・人間知恵の輪（腕をつないで、ひっくり返ったり、元に戻ったりする）

2-3 バレーボール

1) ボールなしの動作（1 時間）

・オーバーハンドパスの動作確認

2) キャッチ又はレシーブを伴う動作（7 時間）

・仲間と両手オーバーハンドでボールを投げあう（頭上を通って投げる）
・輪になってオーバーハンドでボールを投げあう（円陣バレー）

・止まっている目標に向かってボールを投げる。
・仲間とアンダーハンド・ボール・キャッチ
・輪になってアンダーハンド・ボール・キャッチでボールを受け取る
・移動せずに片手でボールを投げる。
・両手でボールを投げ（距離を設定）

3) ボールあそび

・グループボール投げっこ ・グループ一斉ボール当て ・ｻｯﾁｮﾁｮ ﾇｫﾝ ﾁｨｱﾑ（狼と羊の群れ遊び）[誘導ゲーム] ・ｿﾑﾚｨﾝ ｶﾝﾁｬｴ ﾇﾝ ｻｯｸ ｽﾗﾌﾞ（笛鳥ゲーム）[集合ゲーム] ・宝探しゲーム [隠れた宝を探すフィールド･ゲーム]

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。

  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。

  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。

  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第3項 保健科

3-1 健康な日常生活

1) 衛生（3 時間）

・衛生的な肢体と手洗い
・衛生的な飲食物
・衛生的な口腔/ 歯科

2) 環境（2 時間）

・家の衛生環境と生活サイクル
・学校の衛生環境と生活サイクル

3) 栄養（1 時間）

・バランスの取れた食生活と食事

3-2 ケガの予防

1) ケガの予防（3 時間）

・家で起こるケガの予防と種類（切り傷、刺し傷など）

・道で起こるケガの予防と種類（交通事故など）
・学校で起こるケガの予防と種類（突き指、擦り傷など）

3-3　疾病予防

1）疾病（3 時間）

・虫歯の処置
・耳鼻病に関する処置
・眼病に関する処置

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

第2節 第二学年の保健体育

第1項 基本運動

1-1 リズムに合わせた運動

1) 整列（1 時間）

・背の順 2 列縦隊での整列（低-高）

2) 横隊整列（2 時間）

・2 列横隊
・右向け右、左向け左、回れ右

3) 縦隊整列（2 時間）

・2 列縦隊
・右向け右、左向け左

4) フィットネス運動（2 時間）

・Fitness movement（No. 3）
・Fitness movement（No. 4）

5) 力だめし（1 時間）

・腕押しずもう（肩）

6) あそび

・ﾓｯｸ ｽﾃｱ（通せんぼ） ・縄跳び ・ﾙｨﾝ･ｱﾝｸﾞﾚｲ（ｸﾞﾙｰﾌﾟ杵押し/ ずもう） ・『3 引く 1 』(縦列 2 人組＋空人⇔オニ/ （空人は、オニを避けて縦列 2 人組の後へ、縦列前者が空人となる、タッチされれば負け)

1-2 器械運動

1) マット運動（4 時間）

・かえるとび
・横臥転がり（手を挙げてつなぎ/ 右左）
・前転（補助あり）
・後転（補助あり）

2) 鉄棒運動（2 時間）

・ナマケモノ（ぶら下がり）鉄棒移動
・手つなぎ歩行平均台移動

3) 飛び越え運動（2 時間）

・タイヤ、人を飛び越える（馬とびなど）
・跳び箱運動（小箱など）

4) あそび

・ｽｳﾞｧ･ﾄﾞｩﾝﾀﾞｳ･ｽﾛｯｸﾁｭｰ（1 対 1/ 枝の奪い合いグループゲーム）
・「3 引く 1」遊び
・まねっこあそび（乗り物ランド、ブルドーザーなど）
・ハンカチ落とし

1-3　陸上運動

1) 歩行運動（4 時間）

・背合わせでの歩行（グループ）
・ヨガ（両手を合掌させて挙げた状態でのつま先）歩行
・あひる歩行（まねっこ歩き）
・ヨガ（足首を握った状態での）歩行

2) 走運動（4 時間）

・（運動場や建て物を）走り回る（鬼ごっこ）
・旗を使用したリレー
・障害物走（低い箱を飛び越える）
・ベースラン（四角コース走）

3) 跳躍運動（4 時間）

・ゴム跳び
・短縄跳び
・両足手叩き跳び（前後左右へ）
・障害跳び越え

4) 投てき運動（4 時間）

・ボール遠投
・ボール投げ（小幅なゴールへのターゲッティング）
・ボール投げ（杭などへのターゲッティング）
・ボール入れ（箱や籠などへのターゲッティング）

5) あそび

・ｿｯｸﾗｰ ﾎﾞﾝ ﾎﾞｰﾝ（チーム分け/ ﾘｰﾀﾞｰ 2 名の選択物を全員がそれぞれ選択→腕引き）
・ｽｳﾞｧ ﾄﾞｩﾝﾀﾞｳ ｽﾛｯｸﾁｭｰ（43 頁参照）
・まねっこあそび（サルなど）
・まねっこあそび（昆虫）
・まねっこあそび（鳥）

第2項　ボールあそび

2-1　サッカー

1) ボールなしの動作（2 時間）

・スラローム走
・クロス･ステップ･ランニング

2) ボールを使っての動作（6 時間）

・パス（2 人組）
・パス（2 人組）→ シュート
・パス練習/ ボール当て（三角コーンなどを使用）
・（目標に向かっての）ドリブル（2 人組）
・周回ドリブル走
・スラローム･ドリブル走

3) あそび

・ボールの争奪戦 ・（的確な方向への）パス練習 ・ボール当て（箱などを使用） ・（スローイングを念頭に入れた）ボール投げ（2 人組）

2-2　バスケットボール

1) ボールなしの動作（1 時間）

・スラローム走

2) ボールを使っての動作（7 時間）

・座位での体を使ったボール回し
・又抜き 8 の字ボール回し
・ボール送り競争（股抜きゴロパス）
・ボール送り競争（円周ボール手渡しパス）
・（一定の場所での）利き腕ドリブル
・（一定の場所での）片腕交互ドリブル
・（円周上に立って）ランダムパス

3) あそび

・アローゲーム（鬼ごっこ） ・ボールの争奪戦 ・円周走 ・（円周コートでの）ボールの争奪戦 ・往復走 ・角取りゲーム（四角に配置された 4 名が場所を交換する際にオニが角を奪うゲーム）

2-3　バレーボール

1) ボールなしの動作（1 時間）

・レシーブ動作確認（アンダーハンド、トスなど）

2) ボールを使っての動作（7 時間）

・オーバーハンド投げ（1 対 1）
・（円周上で立つランダムな相手への）ボール投げ
・（グループ間のランダムな相手への）ボール投げ
・アンダーハンド キャッチ（1 対 1）
・（円周上に立つランダムな相手からの）アンダーハンド キャッチ

・(小さな) ボール当て (ターゲッティング)
・(空中動作からの) ボール投げ (方向転換)

3) あそび

・グループ間ボール パス ・グループ間ボール キャッチ ・グループ間ボール トス ・ﾁｭﾏ ﾃﾞｨｸ あそび (警泥) [守る宝を奪い去るゲーム] ・ｻｯﾁｮﾁｮ ﾇｫﾝ ﾁｨｱﾑ (狼と羊の群れ遊び) [誘導ゲーム] ・ｿﾑﾚｨﾝ ｶﾝﾁｬｴ ﾇﾝ ｻｯｸ ｽﾗﾌﾞ (笛鳥ゲーム) [集合ゲーム] ・宝探しゲーム [隠れた宝を探すフィールド･ゲーム]

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。
  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第3項 保健科

3-1 健康な日常生活

1) 衛生 (3 時間)

・衛生的な口腔/ 歯科
・衛生的な服の着用
・衛生的な飲料水

2) 環境 (2 時間)

・家の衛生環境とゴミ
・学校の衛生環境とゴミ

3) 栄養 (1 時間)

・一日を支える朝食の摂取

3-2 ケガの予防

1) ケガの処置 (3 時間)

・怪我の種類に応じた簡易治療法
・一般的な怪我の治療実習

・一般的な看護実習

2) 危険の回避（3 時間）

・道で起こるケガの予防と種類（交通事故など）
・交通ルールと交通事故
・学校で起こる不慮の事故

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。

  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。

  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

第3節 第三学年の保健体育

第1項 基本運動

1-1 リズムに合わせた運動

1) 基本動作（2 時間）

・つま先歩行（手を腰に当てる）
・ジョギング動作（笛の音で止まり、爪先立ち）

2) フィットネス運動（4 時間）

・Fitness movement（No. 5）
・Fitness movement（No. 6）
・Fitness movement（No. 7）
・Fitness movement（No. 8）

3) 力だめし（2 時間）

・円周土俵での片足立ち腕相撲
・おんぶリレー

4) あそび

・長縄跳びの中での短縄跳び ・竹馬 ・綱引き

1-2 器械運動

1) マット運動（3 時間）

・ブリッジ（補助つき）
・屈膝前転（補助つき）
・屈膝後転（補助つき）

2) 鉄棒運動（4 時間）

・両手ぶら下がりスイングからの飛び降り
・片足掛け前回り（補助つき）
・両足掛け前回り（補助つき）
・前回り下り（補助つき）

3) 飛び越え運動（1 時間）

・障害物ジャンプ（箱、タイヤ、人などを使用）

4) あそび

・グループ長縄跳び ・ｿｯｸﾗｰ ﾎﾞﾝ ﾎﾞｰﾝ（44 頁を参照） ・電車ごっこ

1-3 陸上運動

1） 歩行運動（3 時間）

・後歩き
・横へのクロス歩行
・（脚と手でボールを挟みながらの）歩行

2） 走行運動（5 時間）

・スラローム走（旗などを使用）
・スラローム リレー
・障害走（箱などを使用）
・ケン･パ（輪にあわせたジャンプ）
・リレー走

3） 跳躍運動（4 時間）

・旋回ジャンプ
・両足ジャンプ（足の裏で手を叩くなど）
・両足後ろ跳び
・長縄跳び

4） 投てき運動（4 時間）

・目標（輪）へのボール投げ（ターゲッティング）
・両手でのボール投げ（距離を競う
・（箱などへの）ボール投げ（ターゲッティング）
・（籠などへの）ボール投げ（ターゲッティング）

5） あそび

・電車ごっこ（まねっこあそび） ・ﾛｯﾄｳｯ ﾊﾞｧｰﾙ（袋跳び/ ｻｯｸに入ってｼﾞｬﾝﾌﾟしながらｺﾞｰﾙを目指す） ・まねっこあそび（鳥など） ・まねっこあそび（バイクなど） ・まねっこあそび（耕運機、ブルドーザーなど）

第2項 ボールあそび

1-1 サッカー

1） ボールなしの動作（1 時間）

・（目標への）片足跳び

2） ボールを使っての動作（7 時間）

・自由なドリブル
・ドリブル シュート
・ドリブル走（直線）
・ドリブル･スラローム走
・（足での）ドリブル
・パス（四角/ 各角に 1 名を配置）
・（左右での）トラップ練習

3) あそび

・竹馬 ・コーナータッチ ・ベース（四角）走

1-2　バスケットボール

1) ボールなしの動作（1 時間）

・（笛を使った）走停練習

2) ボールを使っての動作（7 時間）

・（体周り）ドリブル
・ドリブル走
・往復ドリブル走
・パス練習（1 対 1）
・1 ステップ パス（踏み込みパス/ 足を一歩前に踏み込み、同時にパスする練習）
・パス&トラップ練習

3) あそび

・はさみオニ（安全地帯への移動 → オニにタッチされると鬼になる） ・ドリブル ・ｽﾃｪｱ ﾓｯｸ（通せんぼ） ・綱引き ・障害物走 ・ボール送り競争（円周ボール手渡しパス） ・ボール投げ

1-3　バレーボール

1) ボールなしの動作（1 時間）

・動作確認（ジャンプ、投げる動作など）

2) ボールを使っての動作（7 時間）

・（その場での）オーバーヘッド投げ ＆ キャッチ練習（1 人練習）
・（その場での）オーバーヘッド投げ ＆ キャッチ練習（1 対 1）
・（その場での）オーバーヘッド投げ ＆ キャッチ練習（グループ）
・（動きを伴った）アンダーハンド キャッチ練習（1 人練習）
・（動きを伴った）アンダーハンド キャッチ練習（1 対 1）
・（動きを伴った）アンダーハンド キャッチ練習（グループ）
・（動きを伴った）ジャンプ スロー（投げ）練習（グループ/ ネット際）

3) あそび

・投げる練習（グループ） ・キャッチ練習（グループ） ・ｻｯﾁｮﾁｮ ﾇｫﾝ ﾁｨｱﾑ（狼と羊の群れ遊び）[誘導ゲーム] ・ｿﾑﾚｨﾝ ｶﾝﾁｬｴ ﾇﾝ ｻｯｸ ｽﾗﾌﾞ（笛鳥ゲーム）[集合ゲーム]

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。
  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第3項 保健科

3-4 健康な日常生活

1) 衛生（2 時間）

・清潔な身体と健康
・健康でバランスの良い生活サイクルと排便

2) 環境（1 時間）

・衛生的で規則正しい生活環境

3) 栄養（1 時間）

・主食と副食の食事バランス

3-5 ケガの予防

1) ケガの予防（2 時間）

・旅行中に起こる不慮の事故
・食中毒の基礎知識

2) ケガの処置（2 時間）

・怪我の種類に応じた簡易治療法
・一般的な怪我人の看護実習

3-6 疾病予防

1) 疾病（4 時間）

・病気の原因と性質（虫歯など）
・病気の原因と性質（目の病気、めまい、かすみ目など）
・病気の原因と性質（頭痛、耳鼻の病気など）
・病気の原因と性質（腹痛など）

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。

  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。

  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

第4節 第四学年の保健体育

第1項 リズムに合わせた運動

1-1 基本動作（1 時間）

・サイドへの両足ジャンプ（手は腰に当てる）

1-2 フィットネス運動（3 時間）

・Fitness movement（No. 9）
・Fitness movement（No. 10）
・Fitness movement（No. 11）

1-3 力だめし（2 時間）

・地蔵倒し（3 人組/ 縦列 3 名の前後 2 名が、中 1 名が倒れるのを支え、押し合う。）
・（両手両足を使った）ロープ登り

1-4 ゲーム

・長縄跳びをしながらのボールパス（2 人跳び） ・綱引き ・飛び石ジャンプ（ココナッツの殻を使用）

第2項 器械運動

2-1 マット運動（4 時間）

・屈膝前転 3 回（連続動作）
・開脚前転（補助あり）
・首倒立（前後開脚）
・倒立（補助あり）

2-2 鉄棒運動（2 時間）

・『両手ぶら下がり』から両足をかけて『こうもり』へ
・膝掛け逆上がり（補助つき）

2-3 障害物ジャンプ（ 1 時間）

・馬跳び（箱、人の横馬/ 後馬などを使用）

2-4 ゲーム

・グループ長縄跳び ・綱引き ・『オンブ･メッセージ』（伝言ゲームのオンブ走ヴァージョン）

第3項 陸上運動

3-1 歩行（1時間）

・グループ歩行

3-2 走行（6時間）

1） 短距離走（2時間）

・（小刻み）腿上げ走
・スタートダッシュ（いろいろなスタート方法）

2） リレー（2時間）

・ジョギングからのバトン パス
・40mリレー走

3） ハードル走（2時間）

・障害物走（タイヤなどを使用）
・（低い）障害物走（プラスティック･パイプなどを使用）

3-3 跳躍（3時間）

1） 走り幅跳び（2時間）

・（両足）立ち幅跳び
・（片足）立ち幅跳び

2） 高跳び（1時間）

・助走 - 踏み切りからのゴム跳び

3-4 投てき（2時間）

・砂入り袋投げ
・砲丸投げ

3-5 ゲーム

・ハンカチ落とし ・ムカデ競争 ・綱引き ・飛び石ジャンプ（ココナッツの殻を使用）

第4項 水泳

4-1 自由形（4時間）

・水に慣れる練習（宝探し、顔付け、底タッチなど）

・息継ぎ練習
・（その場での）伏し浮き
・バタ足（キック）練習

4-2　平泳ぎ（4 時間）

・水に慣れる練習（宝探し、顔付け、底タッチなど）
・息継ぎ練習
・（その場での）伏し浮き
・キック練習

4-3　ゲーム

・水に潜る（潜水艦） ・水と触れ合うあそび ・水中でのボール遊び

特記：

- 水泳の授業に関して、『自由形』、『平泳ぎ』、『背泳ぎ』など、形は異なるが、練習項目は同じであるので、各項目にあわせた練習法で授業を行う事とする。

第5項　サッカー

5-1　ドリブル（2 時間）

・ドリブルからの方向転換
・インステップ　ドリブル

5-2　パス（2 時間）

・グランドボール（蹴り上げない低めのボール）のパス練習（1 対 1）
・インサイド　パス

5-3　トラップ（2 時間）

・インサイド　トラップ
・足裏トラップ

5-4　シュート（1 時間）

・壁へのインサイド　キック練習

5-5　ゲーム

・シュート練習（ポスト　シュートなど） ・ｽｳﾞｧｰ ﾄﾞﾝﾀﾞﾝ ﾊﾞﾙ　（サルのボール争奪/１名の鬼がパスカットするゲーム） ・シュート練習（箱にボールを蹴り入れる）

第6項 バスケットボール

6-1　ドリブル（1 時間）

・往復ドリブル走（左右）

6-2　パス（スロー）（2 時間）

・チェスト パス（1 対 1）
・左右方向へ踏み込みながらの両手パス（1 対 1）

6-3　パス（キャッチ）（2 時間）

・チェスト キャッチ(1 対 1)
・(移動しながらの）チェスト キャッチ

6-4　シュート（2 時間）

・フリースロー シュート
・ボード（左右）を利用したシュート練習

6-5　ゲーム

・砂袋運び ・力試しあそび ・綱引き ・棒引き/ 押し（3 対 3） ・地蔵運び（体を固定した人を運ぶ） ・中当て

第7項 バレーボール

7-1　レシーブ（1 時間）

・(移動しながら）レシーブ練習（1 対 1）

7-2　トス（2 時間）

・(移動しながらの）トス（1 人練習）
・(移動しながらの）トス（1 対 1）

7-3　サーブ（1 時間）

・アンダーハンド サーブ（1 対 1）

7-4　アタック(1 時間）

・(列に並んでの）アタック練習

7-5　ブロック（1 時間）

・（左右に移動しながらの）ブロック練習

7-6　ディフェンス（1 時間）

・（左右への）ディフェンス

7-7　ゲーム

・3 対 3 ゲーム（3 on 3） ・ﾁｬﾌﾟ ｺﾝ ｸﾗｲﾝ［とんびの雛を捕まえる遊び］ ・ｺｰｯｸ ﾀｯｸ ｱｯｶ［陸 海 空の遊び］

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。
  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第8項　保健

8-1　健康な日常生活

1）衛生（2 時間）

・清潔な身体と健康
・十分な睡眠と生活バランス

2）環境（2 時間）

・衛生的で整頓された家の生活環境
・衛生的で整頓された学校の生活環境

3）栄養（1 時間）

・健康的でバランスの良い食事

8-2　ケガの予防

1）危険の回避（4 時間）

・交通ルールと交通事故の様々なケース
・一般常識と水難事故の様々なケース
・「症状や傾向」と「治療法」
・状況に応じた怪我人の看護

8-3　疾病予防

1)　疾病（4 時間）

・インフルエンザ ヴィルスの予防［1 時間］
・麻疹ヴィルスの予防［2 時間］
・腹痛を引き起こすヴィルスの種類と予防（食中毒、水あたりなど）［2 時間］

8-4　心の健康

1)　コミュニケーション（2 時間）

・不安や苦痛の解決法
・他人に思いを打ち明けることの重要性

2)　心の健康（1 時間）

・ストレス解消の方法とリラクゼーション

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。

  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。

  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

第5節 第五学年の保健体育

第1項 リズムに合わせた運動

1-1 フィットネス運動（4 時間）

・Fitness movement（No. 12）
・Fitness movement（No. 13）
・Fitness movement（No. 14）
・Fitness movement（No. 15）

1-2 力づくり（2 時間）

・（空中で 8 の字ポーズを採りながらの）長縄跳び
・（両手両足を使っての）ロープ登り

1-3 ゲーム

・（様々なテーマでの）まねっこあそび ・ｽｳﾞｧ ﾄﾞｩﾝﾀﾞｳ ｽﾛｯｸﾁｭｰ（43 頁参照） ・ハンカチ落し

第2項 器械運動

2-1 マット運動（4 時間）

・起立位前転（補助つき）
・起立位後転（補助つき）
・壁倒立
・側転

2-2 鉄棒運動（2 時間）

・前回り（補助つき）
・両足掛け回り（補助つき）

2-3 障害物ジャンプ（1 時間）

・両足障害（箱、人など）左右飛び越え運動

2-4 ゲーム

・（空中で 8 の字ポーズを採りながらの）長縄跳び（グループ） ・組み体操（グループ） ・（様々なテーマでの）まねっこあそび

第3項　陸上運動

3-1　歩行（1 時間）

・60m 早歩き（競歩）

3-2　走行（6 時間）

1)　短距離走（2 時間）

・40m 走
・60m 走

2)　リレー（2 時間）

・40m リレー走
・60m　リレー走

3)　ハードル走（2 時間）

・40m ハードル走
・60m ハードル走

3-3　跳躍（2 時間）

1)　幅跳び（１時間）

・助走からの踏み切り練習

2)　高飛び（1 時間）

・挟み跳び（ゴムひも/ 砂場を使用）

3-4　投てき（3 時間）

・両手ボール投げ（距離）
・棒投げ（距離）
・砲丸投げ

3-5　ゲーム

・バンブー　ジャンプ ・『オンブ･メッセージ』（伝言ゲームのオンブ走ヴァージョン） ・手押し車競争（2 人が四這いになり、1 人が片足ずつを持って移動する競争） ・王様は誰だゲーム

第4項　水泳

4-1　自由形（4 時間）

・水に慣れながら移動する練習
・腕かき（プル）、バタ足（キック）と息継ぎを取り入れた泳ぎ
・飛び込み台からの飛び込み

4-2　平泳ぎ（4 時間）

・水に慣れながら移動する練習
・腕かき（プル）、バタ足（キック）と息継ぎを取り入れた泳ぎ
・飛び込み台からの飛び込み

4-3　ゲーム

・水遊び ・水中でのボール遊び ・プールでのスプーン ピンポン競争

特記：

- 水泳の授業に関して、『自由形』、『平泳ぎ』、『背泳ぎ』など、形は異なるが、練習項目は同じであるので、各項目にあわせた練習法で授業を行う事とする。

第5項 サッカー

5-1　ドリブル（1 時間）

・（インサイドでの）ドリブル

5-2　パス（2 時間）

・インサイド パス（1 対 1）
・アウトサイド ステップ パス（1 対 1）

5-3　トラップ（2 時間）

・インサイド トラップ ・腿トラップ

5-4　シュート（2 時間）

・ポスト シュート（パスボールを受けて、ボールを蹴る練習）
・ポスト シュート（パスボールを受けて、目標物にボールを蹴る練習）

5-5　ゲーム

・ｽｳﾞｧｰ ﾄﾞﾝﾀﾞﾝ ﾊﾞﾙ （53 頁を参照） ・5 対 5（での対戦ゲーム） ・往復オンブ走 ・バンブージャンプ

第6項 バスケットボール

6-1　ドリブル（1 時間）

・スラローム往復ドリブル走

6-2　パス（スロー）（2 時間）

・(2 人組での）多方向へのショートパス
・(グループでの）ロングパス スロー

6-3　パス（キャッチ）（2 時間）

・バウンドパス キャッチ
・(グループでの）ロングパス キャッチ

6-4　シュート（2 時間）

・一歩踏み込んだシュート
・3 ステップでのボード（の左右）を利用したドリブルシュート

6-5　ゲーム

・体を強化するゲーム（補強運動） ・人間知恵の輪 ・円周内での鬼ごっこ（タッチフットなど）

第7項 バレーボール

7-1　レシーブ（1 時間）

・(円バレーでの）アンダーハンド パス･レシーブ

7-2　トス（2 時間）

・バック・トス
・(前への）トス

7-3　サーブ（1 時間）

・アンダーハンドサーブ（ネットやロープを使用）

7-4　アタック（1 時間）

・(空中での）アタック

7-5　ブロック（1 時間）

・(右左へ移動しながらの）ブロック

7-6　ディフェンス（1 時間）

・(左右への）ディフェンス

7-7　ゲーム

・ミニゲーム（4 対 4）

・まねっこあそび（デヴァダー）
・王様は誰だゲーム
・(腕や脚を利用した）フットワーク･ジャンプ（グループ）

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。
  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第8項 保健

8-1 身体の成長

1） 成長（3 時間）

・身体機能と体の成長
・精神の成長

2） 性教育（1 時間）

・ホルモン バランスと体の関係（月経と射精）

8-2 ケガの予防

1） 危険の回避（2 時間）

・道路交通法
・水難事故の防止

8-3 疾病予防

1） 疾病（3 時間）

・蚊媒体で引き起こされる病気（デング）
・蚊媒体で引き起こされる病気（マラリア）
・腸チフス予防の正しい知識

2） HIV/AIDS（1 時間）

・HIV/AIDS に関する正しい知識

8-4 薬物対策

1） 薬物対策（2 時間）

・薬物乱用予防

8-5　心の健康

1）コミュニケーション（2 時間）

・コミュニケーションと感情/情緒の発達
・自他の意見比較から自分の気持ちを検討

2）心の健康（2 時間）

・思春期の思考について学ぶ
・精神年齢の発達/ 成長

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

第6節 第六学年の保健体育

第1項 リズムに合わせた運動

1-1 フィットネス運動（4 時間）

・Fitness movement（No. 16）
・Fitness movement（No. 17）
・Fitness movement（No. 18）
・Fitness movement（No. 19）

1-2 力だめし（2 時間）

・片足腕引きずもう
・地蔵運び（体を固定した人を運ぶ）

1-3 ゲーム

・ｺｰｯｸ ﾀｯｸ ｱｯｶ （不明）[陸 海 空の遊び] ・飛び石ジャンプ（ココナッツの殻を使用） ・竹馬

第2項 器械運動

2-1 マット運動（5 時間）

・起立位からの前転（補助つき）
・起立位からの後転（補助つき）
・側転
・三点倒立
・倒立

2-2 鉄棒運動（2 時間）

・前/ 後ろ回り（補助つき）
・足かけ前/ 後回り（補助つき）

2-3 ゲーム

・ｺｰｯｸ ﾀｯｸ ｱｯｶ （不明）[陸 海 空の遊び] ・ムカデ競争 ・『オンブ･メッセージ』（伝言ゲームのオンブ走ヴァージョン）

第3項　陸上運動

3-1　歩行（1 時間）

・60-100m 早歩き（競歩）

3-2　走行（5 時間）

1）短距離走（2 時間）

・短距離走（ゴールを設定）
・40～60m 走

2）リレー（2 時間）

・40m リレー走
・60m リレー走

3）ハードル走（1 時間）

・60m ハードル走

3-3　跳躍（3 時間）

1）幅跳び（1 時間）

・フルスピード助走からの踏み切り

2）高飛び（2 時間）

・3 歩踏切からの挟み跳び（ゴムひもを使用）
・助走踏切からの挟み跳び（ゴムひもを使用）

3-4　投てき（2 時間）

・砂袋投げ
・砲丸投げ

3-5　ゲーム

・（空中で 8 の字ポーズを採りながらの）長縄跳び ・ハンカチ落し/ ﾁｬｵﾙ ﾁｭﾝ（ﾊﾝｶﾁ ｷｬｯﾁ罰ｹﾞｰﾑ） [A ﾁｰﾑ代表が丸めたﾊﾝｶﾁを投げて、B ﾁｰﾑが落とさずに受ければ、A ﾁｰﾑが罰を受ける] ・（様々なテーマでの）まねっこあそび ・ｺｰｯｸ ﾀｯｸ ｱｯｶ （不明）[陸 海 空の遊び] ・棒引き（押し） ・綱引き

第4項　水泳

4-1　自由形（2 時間）

・腕かき（プル）と息継ぎを取り入れた泳ぎ方（往復）
・バタ足（キック）と息継ぎを取り入れた泳ぎ方（往復）

4-2　平泳ぎ（2 時間）

・腕かき（プル）と息継ぎを取り入れた泳ぎ方（往復）
・バタ足（キック）と息継ぎを取り入れた泳ぎ方（往復）

4-3　背泳（4 時間）

・背泳スタイルで（その場で）水に慣れなる練習
・背泳スタイルで（その場で）息継ぎになれる練習
・背泳スタイルでの伏し浮き
・その場でバタ足（キック）

4-4　ゲーム

・潜水ゲーム ・水中でのボール遊び ・プールでのスプーン ピンポン競争

特記：

- 水泳の授業に関して、『自由形』、『平泳ぎ』、『背泳ぎ』など、形は異なるが、練習項目は同じであるので、各項目にあわせた練習法で授業を行う事とする。

第5項 サッカー

5-1　ドリブル（2 時間）

・スラローム ドリブル走（ディフェンダーを立たせる）
・スラローム インステップ ドリブル（障害物を使用）

5-2　パス（2 時間）

・（ボールを受けて）インサイド・パス
・（ボールを受けて、目標物に向けて）パス

5-3　トラップ（2 時間）

・インステップ トラップ
・胸を使ったトラップ

5-4　シュート（1 時間）

・（ボールを受けて、目標物に向けて）ロング シュート

5-5　ゲーム

・ﾁｭﾏｰ ﾁｬｯﾌﾟ ｶﾝﾀﾞｳ（ﾁｭﾏｰ ｶﾝﾀﾞｳ 類似ｹﾞｰﾑ）[39 頁を参照] ・ｽｳﾞｧｰ ﾄﾞﾝﾀﾞﾝ ﾊﾞﾙ （53 頁を参照） ・ハーフコート ゲーム

第6項 バスケットボール

6-1 パス・スロー（1 時間）

・（様々な）ドリブルからのフェイス・パス（グループ）

6-2 パス・キャッチ（1 時間）

・ドリブルからのフェイス･パス（1 対 1）

6-3 シュート（2 時間）

・3 ステップでのボード（の左右）を利用したドリブルシュート
・ドリブルからのボード（の左右）を利用したドリブルシュート

6-4 オフェンス（1 時間）

・2 対 2 オフェンス

6-5 ディフェンス（2 時間）

・2 対 2 ディフェンス
・5 対 5 ディフェンス

6-6 ゲーム

・5 対 5 ミニゲーム ・ｽｳﾞｧｰ ﾄﾞﾝﾀﾞﾝ ﾊﾞﾙ （53 頁を参照）

第7項 バレーボール

7-1 レシーブ（2 時間）

・左右に移動しながらのアンダーハンド レシーブ
・アンダーハンドでレシーブし、ネットオーバーさせる

7-2 トス（2 時間）

・バック･トス
・ネット越しトス（2 人組）

7-3 サーブ（1 時間）

・ネットを挟んだサーブ（2 人組）

7-4 アタック（1 時間）

・空中でのアタック

7-5　ディフェンス（1 時間）

・（左右への）ディフェンス

7-6　ゲーム

・4 対 4 ミニゲーム ・6 対 6 ミニゲーム ・ハンカチ落し ・（様々なテーマでの）まねっこあそび

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校体育で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  また、ゲームはたくさんあるが、ゲーム以外の活動を効果的につなげたり、それぞれの教材種目に期待される成果を実現したり、あるいは、持続可能で楽しめる生涯スポーツ活動を実現するために、独自性のあるゲームやあそびを取り入れても良い。
  なお、それぞれの練習には、多くの目的がある。安全を確保しながら、ゲームのみならず、回数を数えたり、長さや時間を測ったりすることによって成果を数値化し、瞬発力、持続力、巧緻性、平衡性、柔軟性など、基礎的運動能力を視覚的に理解できるようにすると共に、運動を通して健康的な生活を持続できるように習慣づけることが重要である。

第8項　保健

8-1　発育と発育（4 時間）

1）成長（4 時間）

・（年齢、性別、土地などの）身体や容姿（の異なり）
・心の成長

8-2　ケガの予防（2 時間）

1）危険の回避（2 時間）

・道路交通法と交通事故防止
・水難事故の防止

8-3　疾病予防（4 時間）

3）病気予防（3 時間）

・流行病、風土病などの病気（鳥インフルエンザ、狂牛病など）
・高血圧、糖尿病、腎臓病、歯周病といった生活習慣病
・結核や癌などの病気

4）HIV/AIDS（1 時間）

・HIV/AIDS 予防教育

8-4　薬物対策

1）薬物対策（2 時間）

・中毒になる薬物の種類と危険性（シンナー、マリファナ、覚せい剤など）
・薬物が人や社会に対して与える影響

8-5　心身の健康

1）コミュニケーション（4 時間）

・人の心の動き（緊張と緩和）
・人間関係（緊張と緩和）や鬱など

特記：

- 枠内の点で打った項目は、カンボジア王国の学校保健授業で保証されるべき課題であるが、各地の状況に応じた授業を実施することが望ましい。
  したがって、授業時間、指導内容は、前章に記した『期待される成果』に沿った形で、各校の責任と判断で変更して、実施することが望まれる。
  特に各地では、様々な NGO がそれぞれの地域に合わせた諸問題に対するワークショップや資料配布を行っており、そうした資料の使用やワークショップなどへの参加は意義深い。すなわち、各学校の責任と判断で、本指導要領で記した各保健科授業で保障されるべき課題と類似した他の学校活動や連携事業の内容および時間を代替することが望まれる。

体　力　図

- 1　体力
  - 1-1　身体的要素
    - 1-1-1　行動体力
      - 1-1-1-1　形態
        - 体格
        - 姿勢
      - 1-1-1-2　機能
        - 筋力
        - 敏捷性、スピード
        - 平衡性、協応性
        - 持久性
        - 柔軟性
    - 1-1-2　防衛体力
      - 1-1-2-1　構造
        - 器官、組織の構造
      - 1-1-2-2　機能
        - 温度調節
        - 免疫
        - 適応
  - 1-2　精神的要素
    - 1-2-1　行動体力
      - 意思
      - 判断
      - 意欲
    - 1-2-2　防衛体力
      - 精神的ストレスに対する抵抗力

Refer to Fitness factor construction by Prof. FUKUDA, etc

体力テストで測定評価される体力要素

基本運動能力評価	体力評価	テスト項目
	筋力	背筋
		握力
走	敏捷性	反復横とび
跳	スピード	垂直とび
跳		立ち幅跳び
走		50m 走
投		ボール投げ
	平衡性	片足閉眼立ち
		棒反応
	筋持久力	上体起こし
		腕立て伏臥腕屈伸
走	全身持久力	5分間走
		20mシャトルラン
	柔軟性	立位体前屈
		伏臥上体そらし
		長座体前屈

Refer to New Physical Fitness Test by MEXT

体力測定（Physical Fitness Test, PFT）

対象グループ

小学校 児童 6-11 歳

背景

現在、カンボジアでの生活は日々変化し続けている。多くの人々が移動には乗り物を利用しており、このような状況を国の発展と位置づけることができるだろう。

こうした発展は、現在のカンボジアの経済情勢に関連し、依存している。年を追って GDP や GDP はゆるやかに上昇し、国民の購買力も同様である。

ただ、その側面として、様々な格差が都市と地方で生じるにもつながっていると言わざるをえない。都市部では多くの場所で学校が建て直され、教室のための新しい建物を建て、また教材、教具などを獲得したが、運動場が失われた。

他方、地方では教材や教具が不足しているものの、運動スペースは確保されている。また、児童は身体活動において、都市部の生徒より地方の方が活発であると言える。

このようなカンボジアの発展過程においてカンボジア人の体力は変化しつつある現代の生活様式を反映している。

こうした状況を経て、2006 年 2 月、教育省 青少年スポーツ局 (Ministry of Education, Youth and Sport, MoEYS)は、小学校児童の体力レベルを把握するため、体力測定(Physical Fitness Test, PFT)の実施を決定した。

同時に、MoEYS は独立行政法人国際協力機構(JICA) と そのパートナーNGO であるハート・オブ・ゴールドによる支援を受け、体育科領域における刷新のため、体育科指導要領・指導書作成委員会(the Committee for Improving Curriculum and Teacher’s Manuals for P.E., the Committee)を設立した。

この体力測定は 2 つの対象グループに対し、2 つの異なる影響を持っている。学校関係者(生徒と教員)、と MoEYS（前述 the Committee を含む）である。

これらの 2 つの対象グループを個別に述べると、学校関係者では、以前に実施した体力測定と次に実施された体力測定との比較における現状を学習するだけではなく、同じ年齢グループ間の相違についても研究できるようになる。

the Committee を含む MoEYS では、現状の児童体力レベルについて分析し、また、それらをカンボジア人の健康状態の指標として見る中で指導要領の改訂などに役立てることが可能である。

内容

この体力測定は、すべての年齢グループの体力レベルを測定するもである。特に児童と教員は常に測定結果を知る能力を維持しなければならない。また、少なくとも 1 年に 1 回は測定が行われるように調整しなければならない。

テスト結果が良好でなかった児童は、彼らが最低限の許容可能な水準に達するまで指導を受ける必要があろう。

実施

カンボジアでは、この体力テストを 1 単元として設定し、それぞれの学年に応じて設定された授業時間中で行われる。種目間には適度な休憩を挟み、測定はどの手順においても測定管理者（教員）の指示の下、行われなければならない。児童と教員は適切な体操服または動きやすい服装であることが望ましい。

テスト測定と水準

体力測定は数種目（50m 走、立ち幅跳び、反復横飛び、上体起こし、座位体前屈、及び 5 分間走など）から構成されている。これらの種目は速度、敏捷さ、筋持久性、平衡感覚、柔軟性と循環系機能の能力を測定するために作られている。

準備

体力測定のそれぞれの種目は異なる要素、動作、運動技術に関わっている。従って、測定の前後に測定管理者は、柔軟体操や簡単な準備運動をして、テスト項目で使われる身体部位の筋肉を動かすよう調整するように指導しなければならない。

また、体力測定においては、異なる状況、つまり個人で行うものやパートナーと行うものもある。開始する前に、測定管理者は個々の種目の禁止事項とルールだけでなく、それぞれの要約も説明する。

これは測定管理者に危機管理として求められるものである。つまり監督者は体力測定のすべての活動について指揮しなければならないことを意味する。

上体起こし　　（筋持久力)

このテスト項目は、腹部や腰部の筋力や筋持久力を測定するものです。測定ではなくトレーニングで、この上体起こし（腹筋）を注意して行うことで腰痛が緩和されるとされています。

この体力測定では、腕を胸の前で組む方法と膝を直角に曲げて、腰部の間接障害を起こさないように配慮されています。体調の優れない人、腰痛のある人がこのテスト項目を実施するには危険がありますので、実施を控えてください

道具

ストップウォッチ	* ストップウォッチがない場合は、腕時計（デジタル）や携帯電話の計測機能などをご使用する。
マット（敷物など）	* マットがない場合は、代用品を使用するか、背中・頭を痛めないように測定場所を整備する。
計測記録用紙	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。

場所

整備されたグラウント或いは、教室や廊下	* 整備されたグラウンドがない場合は、比較的平らな場所を選択し生徒と共に石などの障害物を除くなどして場所を確保する。

準備

体力測定を実施する際の管理者（測定管理者・教員）は、測定実施場所の障害物（石やガラスなど）を除くなど被測定者の周辺の安全を確保する。 マットやブルーシートなどの使用を推薦する。

方法　**(実施は、基本的に一回のみとする)**

1) マット上で仰臥姿勢を採り、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝をそろえるか、少し離して曲げ、角度を90°に保つ。補助者は、被測定者の両膝をおさえ固定す
2) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
3) 正確な状態に体が起きたら素早く、開始時の仰臥姿勢（肩が地面に地面に付いた状態）に戻す。
4) 30秒間、前述した状態起こしの動作を出来る限り多く繰り返し、測定人（補助者）は、正確な動作のみ、その反復動作の終りに、動作回数を記録する。
5) 万が一、正しい反復動作が行われていない場合には、不正確な動作の前の回数を復唱して数える。上体を起こすまでは半分の動作であり、仰臥姿勢に戻るまでを1回と計算する。
6) 30秒間、それぞれのペースで出来る限り多くの動作を行える努力をし、30秒が終了した時点で終了とする。

記録

正確な動作が重要であるので、測定管理者が正確な動作で出来るだけ多くの上体起こしを30秒間行い、被測定者に例を示す。

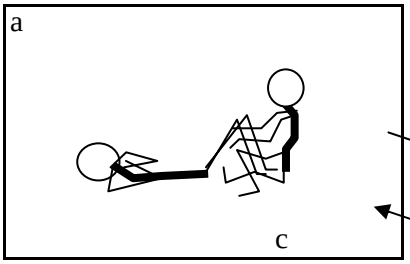
測定管理者が30秒を確認しながら、被測定者と測定人に聞こえるように「始め」と「止め」を指示し、最終10秒を復唱する。

注意

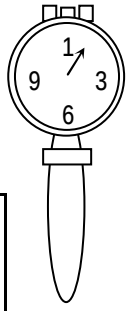
必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。

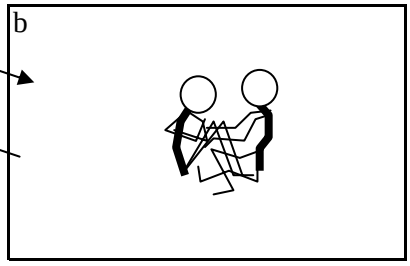
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

上体起こし　　（筋持久力)



この測定は30秒間で行う。



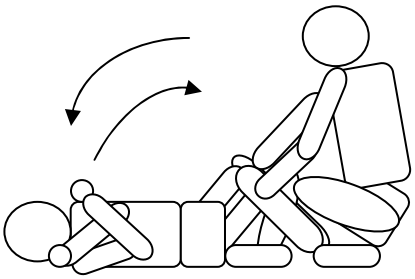


a b cの
順に各
動作を
出来る
だけ早く
繰り返す。

測定が終了するまで、
両膝の角度を**90 °**に保つ。

必ず背中を地面に付けた
上体から開始する。

起き上がった上体では、必ず
両肘を両大腿部に接触させる。



＊ 二人組を作り、一人が被測定者となり、もう一方が測定人（補助者として）被測定者の脚を固定する。
＊ 測定人は、また、正確な動作を記録すると共に、不正確な動きをジャッジし、回数に含めない審判の役割も有する。
＊ 被測定者は、測定の開始から終了まで、両手を軽く握り、両腕を両手の前で組む。
＊ 被測定者は、背中を屈めるように上体を起こしてくる。
＊ 臀部よりも上部の体を地面から引き上げる。
＊ 膝の角度を90°に保つ
＊ 被測定者の踵が常に地面に付いているように保つ。
＊ 頭部に気をつけて、両肩が地面に触れるまで戻す。
** 被測定者が休憩する場合は、状態が起きた場合に限る。
** 補助者は、被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝で挟み込むようにしっかりと固定する。
** 補助者と被測定者の頭がぶつからないように注意する。
** 補助者と被測定者は、測定時にメガネを外すようにする。
** 本番に補助者は、被測定者の行った正確な動作を大きな声で数える。

長座体前屈　　(柔軟性)

このテスト項目は、背中下部と大腿二頭筋の柔軟性を測定するものです。腰痛予防にも関連した健康関連体力要因として諸外国でも採用されています。

道具

スケール (1 m)	* 長いスケールがない場合は、1mの物差しを使う。
測定用の箱	* 添付図を参照のこと
計測記録用紙	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。
筆記用具	

施設

1m x 0.5mの場所	*この項目を継続採用する場合は、屋外でブルーシートを使うか、教室内部で行うことを勧める。

準備

* 整備されたグラウンドがない場合は、比較的平らな場所を選択し、生徒と共に石などの障害物を除くなどして場所を確保する。

方法

(実施は、基本的に一回のみとする)

1) 靴を脱ぎ、長座姿勢で足を伸ばし、つま先を肩幅まで広げる。
2) 足を測定用の箱の下に入れ、かかとは常に床に着けておく。
3) 手を箱の中心部に軽く添えるように揃えて置く。
4) 両手を定規に沿ってゆっくり伸ばし、最も伸びた状態を、少なくとも1秒間、箱の上で維持する。
5) 被測定者は、各計測の長さを記録する。
6) もし、数回の計測を行った場合には、記録を平均し、0.5cm単位でまとめて最終記録とする。
7) 全員が終了するまで継続する。

運営

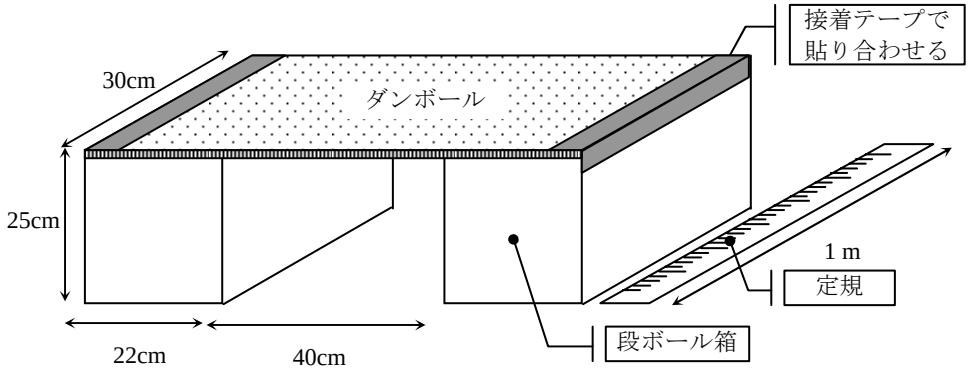
まず、体力測定を実施する際の管理者（測定管理者・教員）は、本テスト項目を実施する被測定者に対し、測定に当たっての諸注意を提示し、質問に答えるなどして目的を明確にしておく。

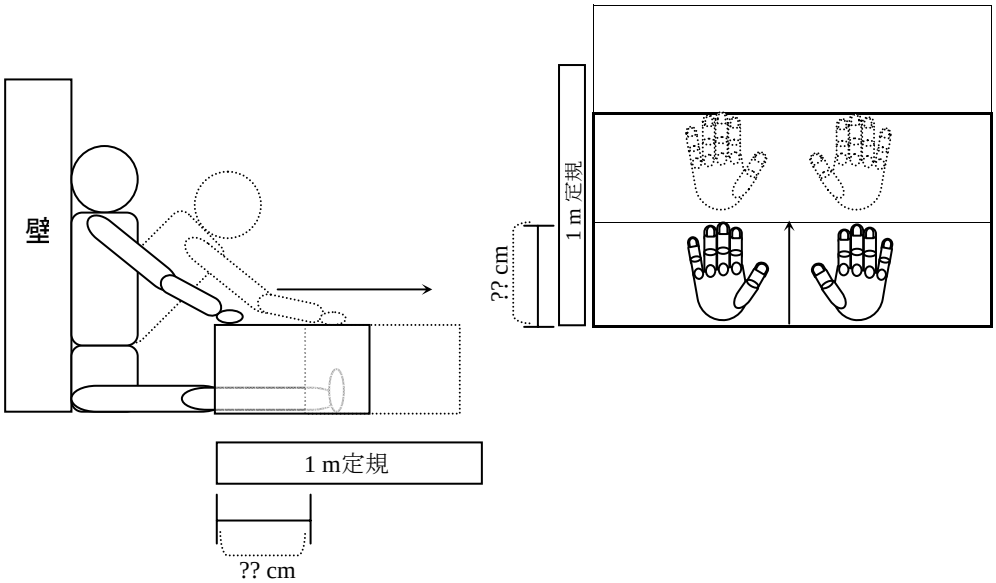
次に管理者は、グループを測定場所に連れて行き、チーム分けを行うなどして、管理者が直接記録を書き込まないように調整しする。

注意

必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

長座体前屈　　(柔軟性)





＊ 被測定者は、背中をまっすぐに保つよう背中を壁に付ける。
＊ 手を机（箱）の中央部に軽くおき、ゆっくり、できるだけ前に伸ばす。
＊ 管理者は1mの定規を測定箱の横に置く。
＊ 測定箱の出発点と最終点の移動距離を測定。
** 被測定者は背中を伸ばしたまま、上半身を曲げ伸ばす。（背中を曲げてはいけない）
** 足をまっすぐ保てない時は、他の人が手だけで足を床に押さえつける。他の道具の使用や足を抑える方法は認められない。
** 弾みをつけてはいけない。弾みをつけると正確化柔軟性を測定できないし、ケガの原因となる。

反復横とび　　(敏捷性)

反復横とびは、全身を使った側方反復運動の素早さにより、敏捷性を測定するテスト項目です。

敏捷性とは、全身または四肢（手、腕、足、脚）といった体の一部を素早く動かすことによって、身体の一移動や運動方向の転換を行うための能力で、素早い動きの制御に関与するものです。

敏捷性を測定するテストは反復横とびだけではなく、四肢を使った他の動き、素早いステップ、タッピングでも可能です。

敏捷性は早い動きが要求される運動の能力に関与し、ほとんどの運動を行うために、共通の大きな役割を果たしています。

特に、サッカー、バレー、野球、バスケット、ハンドボール、ラグビー等の、限られた場所での動きが要求される運動に必要です。

道具

物差し (1m)	* 長い物差しがない場合は、予め1mに用意したロープを使っても良い
石灰粉	*石灰粉がない場合はテープなどで3本の線を表示する。
ストップウォッチ	* ストップウォッチがない場合は、腕時計（デジタル）や携帯電話の計測機能などをご使用する。
計測記録用紙 筆記用具	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。

施設

3m x 5mの平らな場所。

準備

* 石やガラスを取り除くなど整備された運動場を使用する。一人に対して最小面積3m x 1mを確保し、石灰粉で線を引く。

方法　(2回の試技が認められ、その中で最も多い回数が記録される)

1) 『用意』の指示で中央の線をまたいで、ひざを曲げて立ち、試技の準備態勢を採る。被測定者の足幅はほぼ肩幅とし、測定人（補助者）が回数を数えるために横に立つ。
2) 『はじめ』の指示で次の横の線を跨ぎ跳び越す。（第1歩は右の線）＊詳細は図を参照
3) 右の線を跨ぎ越えたら、すぐに次の線を跨ぎ跳び越す。
4) 被測定者は、できるだけ早く、20秒間、左右の線を順番よく跨ぎ跳び続ける。最後に測定人は、被測定者が完全に跨いだ横とびの回数のみを記録する。
5) 万が一、正しい反復動作が行われていない場合には、不正確な動作の前の回数を復唱して数える。線を跳び越えなくては、反復回数に含まれないことに注意する。
6) 一生懸命20秒間、続ける努力をする。
7) 終了した生徒を座らせて置くなどして、全被測定者の試技が終わるまで待つ。

運営

まず、体力測定を実施する際の管理者（測定管理者・教員）は、曲がった線を使用しないように直線の目標線を描く。

管理者は、出来る限り正確な動作で、出来るだけ多くの、反復横とびを20秒間行えるよう指導する。

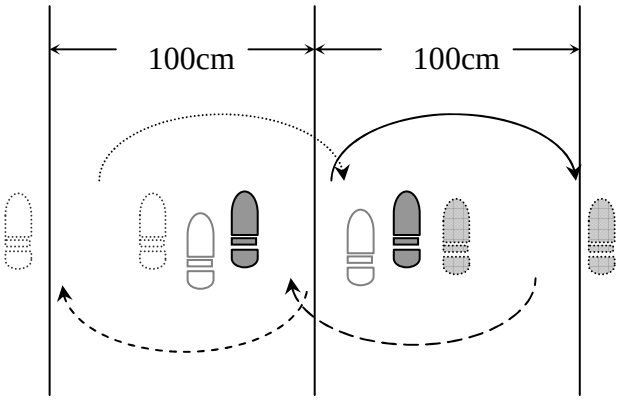
注意

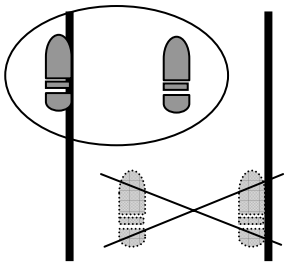
必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。

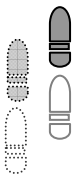
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

反復横とび　　(敏捷性)

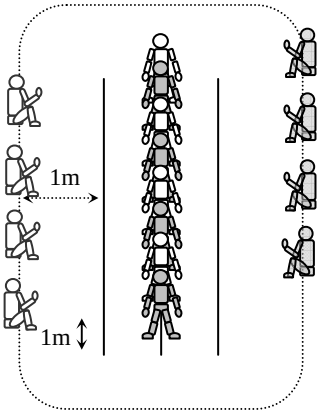
- 20秒間反復横とび







足跡	ステップ	現在位置	方向	次の位置
	開始	中央		右
	1 ステップ	右		中央
	2 ステップ	中央		左
	3 ステップ	左		中央
	4 ステップ	中央	:	:
	:	:	:	:
	:	:	:	:



＊ 二人組を作り、一方が被測定者となり試技を行う際に、もう一方が測定人（補助者として）回数を数える。
＊ いくつかの組が適当な間隔で前後に並ぶ。
＊ 管理者は、20秒を測る。
＊ まず中央線をまたぎ、第一ステップでは右側のラインを跳び越える。
＊ 試技は一方通行の方向で端まで行い、次の動きで中央線方向に戻る。
(例. 中-右-中-左-中-右-中-左…)
＊ 線を越えない場合は回数に数えない。
(ex. 1. 2. ~~3.~~ 3. 4. 5. 6. ~~7.~~ 7. 8.)
＊ 3回の試技が認められ、上位2回の記録を採用する。
** 通常の体育授業より入念な準備運動をする。
** はだしか普通の運動靴を使う。スパイク付きは禁止。
** 管理者は、被測定者が測定者（仲間）の測った回数に苦情を言わないように指導する。

5分間走　　(持久力/ 酸素摂取能力)

5分間走は、全身運動による体力維持能力を調べることができるテスト項目で、一定時間に走った距離を測定する形式を採ります。
『用意』の合図により、被測定者は、両足をスタート線の後ろに置いて構えます。
『スタート』の合図によりできるだけ早く5分間走り続け、走行が困難になれば歩行で距離を伸ばすことも可能です、

道具

巻尺 (10 to 50m)	* 長い巻尺がない場合は、10mのロープを用意する。
石灰粉	* 石灰粉がない場合は、50ｍのコースを表示できるテープ等で代用 する。
ストップウォッチ	* ストップウォッチがない場合は、腕時計（デジタル）や携帯電話の計測機能などを使用する。
計測記録用紙 筆記用具	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。

施設

160m 楕円形コース　楕円の距離は 150-200mが望ましい。

準備

* 石やガラスを取り除くなど整備された運動場を使用し、走行路に10ｍ毎のマークを付ける。

方法

(総走行距離を記録する）

1) 二人組を作り、一人(被測定者)が走る時は、他の一人(測定者)が何週走ったかを数える。
2) スターターはコースの中央に立ち、『用意』を合図する。
3) 被測定者は、両足をスタート線の後ろに置いて構える。
4) 全員の用意ができたら、スターターは『はじめ』の合図を告げる。
5) 被測定者は、5分間走り続ける。
6) 何周と何m走ったか（最終地点は短い線でマークし、何mか計測するなどして）距離を計算する。
7) 他の参加者も上記と同じ方法で走る。

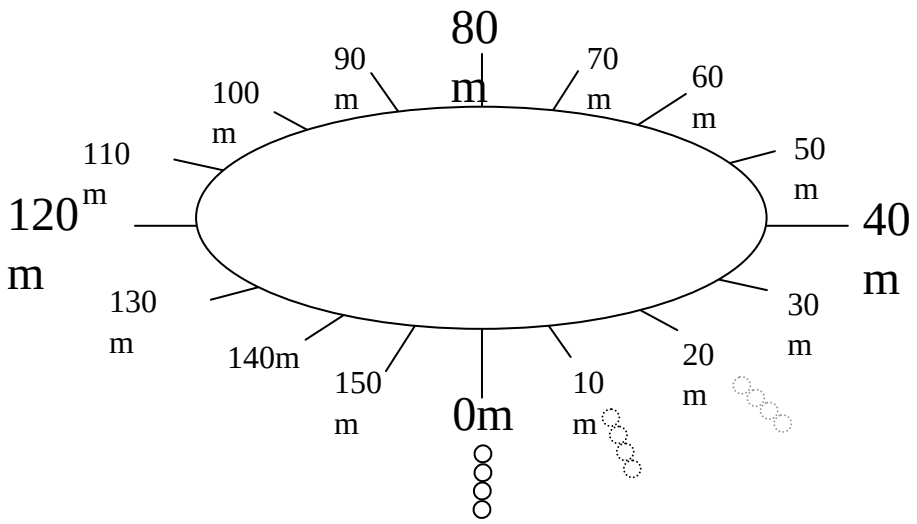
運営

管理者は被計測者に長めの準備運動と走った後の整理運動を行なうよう指示する。

注意

必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

<u>5 分間走</u>　　(持久力/ 酸素摂取能力)



* 何周と何m走ったか（最終地点は短い線でマークし、何mか計測するなどして）距離を計算する。

** 10m毎に2-4人を立たせる（スタート地点の0mは不要）

** 管理者は被測定者に長めの準備運動と走った後の整理運動を行なうよう調整する。

** 試技終了後は、歩くか、ゆっくり走ってスタート地点に戻るか、終了地点からゴールまでの距離を逆算しながら戻る。

** はだしか、運動靴を使用し、スパイク付きを不可とする。

** 被測定者の当日の健康状態に注意し、健康状態がこの体力測定に参加することに問題がある場合は、決して強制してはならない。

50m 走　　(スピード)

50mランニングは、スタートからゴールまで全力で走る力（スピード）を測定するテスト項目です。このテスト項目では、全身或いは四肢（手、腕、足、脚）の素早い動きによるスピード、そして、瞬発力ための身体調整によるスピード測定が可能であり、測定には四肢によるステッピングとタッピングも含まれる。

道具

巻尺 (50 或いは100m)	* 長い巻尺がない場合は、50mのロープを用意する。
石灰粉	* 石灰粉がない場合は50ｍのコースを表示できるテープ等を使う
スタート用の目立つ旗	* 旗がない場合は、目立つ布片を代わりに使う。
ストップウォッチ	* ストップウォッチがない場合は、腕時計（デジタル）や携帯電話の計測機能などを使用する。
計測記録用紙 筆記用具	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。

施設　50m x 1.25mの測定実施場所　よく整備された 50ｍ x 1.25ｍの運動場

準備

*整備された平らな運動場（清掃し、石等の異物は取り除く）に50ｍ x 1.25m（１コースに付き最低）のコースを作り石灰の粉で線を引く。
* 目立つ布で旗を作る (例 50cm x 40cm/ 赤色)

方法　(実施は、基本的に一回のみとする）

1) 3名の補助員がスタート線の横に旗を持って立つ(スターター)などして協力し、1名がゴールでストップウォッチを持って立つ。
2) 走者はスタートラインで列を成し、合図を待つ。
3) 『位置について』の合図で走者はスタート線の後に構えて立ち、片足を少し前に出す。（スタンディングスタート）
4) 走者の用意ができ、全員の動きが止まったところで、スターターは『用意』と声をかけ、旗を上げる。
5) わずかな間隔を置き、スターターは『スタート』と叫ぶとともに旗を振り下ろし、走者は全力でゴールへ走る。
6) 時間測定者は旗が降りると同時にストップウォッチをスタートさせる。
7) 走者はゴールラインまでの50ｍを全力で走るが、速度が落ちないように、ゴール線の前に予備線を引くなどして工夫する。
8) 時間測定者は走者の胸がゴールラインを超えた時にストップウォッチを止め、10分の1秒まで記録する。
9) 全員が終了するまで繰り返す。

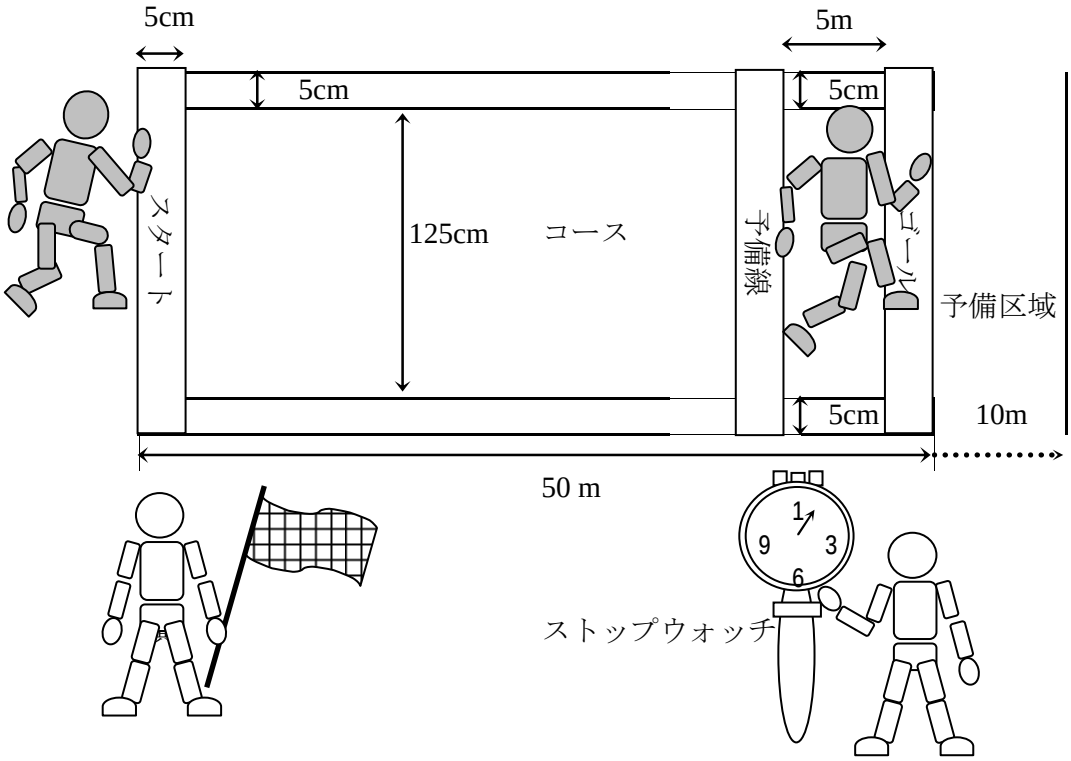
運営

コースは直線の分離されたコースのみを使用。曲線、折り返し路を避ける.
基本的には、管理者がゴールで時間を測定する。

注意

必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

<u>50m 走</u> (スピード)



＊ 運動場は清掃、石、ガラス等が取り除かれた『整備された平らなコース』とする。
＊ 50m巻尺でコースを計り、5cm幅の線を石灰粉で引く。　(1コースに付き、最低50m x 1.25m)

＊ スターターは時間計測者に合図するための旗を持ち、スタート地点に立ち、走者の手がスタート線を越えていないか調べ、超えていれば注意する。
＊ ストップウォッチ計測者はゴールラインの横に立ち、スターターの合図を注意して見る。
** この種目は必ず直線コースで行なう。曲線コースを使ってはならない。
** はだしか普通の靴で走る。スパイク付きは不可。
** 走者はスタート位置で線を踏み越えてはならない。スタートの合図により、ゴールへ向かって走る。
** 走者はゴール線を越えた後、予備区域をゆっくり走りきる。
** 時間測定者は 走者の胸がゴールラインを超えた時（身体の他の部分ではない）、ストップウォッチを止める。
** 100分の 1 秒を四捨五入し、10分の1秒 まで記録する。
** 走るのは1回のみ。

立ち幅とび　　(筋力)

立ち幅とびは、直立姿勢から両足踏み切りで前方へ跳躍した距離を計測し、体力要素の筋パワー(瞬発力)を測定するテスト項目です。筋肉を動かす力と持久力を筋パワーとして評価する。
筋パワーとは、高く飛ぶ、遠くへ飛ぶ、遠くへ投げる、強く打つ、全力で一気に押すなどの運動を支える能力で、全ての運動の発想に関与している。
この種類の体力測定項目では、立ち幅とびだけでなく、垂直とび、走り幅とびなどがある。

道具

巻尺 (5 m)	* 巻尺がない場合は、5mのロープでも良い。
石灰粉	* 石灰粉がない場合は50mのコースを表示できるテープ等の踏み切り線を表示できるものを使う。
計測記録用紙 筆記用具	* 本説明文の後に示された例を元に生徒用の記録用紙を作成して生徒に配布する。

施設

3m x 2mの場所 (砂場)	* 砂場がない場合は、運動場を掘り返し、石を取り除いて、場所を作る。

準備

コンクリートや表面が硬い運動場は使わない。また平らな場所を選ぶ。
3m x 2m を巻尺で計り、その場所を掘り返して軟らかくする。
踏み切り線として石灰粉で直線を引く。

(2回の試技が認められ、その中で最も遠い距離が記録される）

1) 3人の補助員を募り、巻尺と砂場を平らにする道具を持ち砂場の横に立たせる。
2) 被測定者は、スタートライン手前で列を作り、スタートの合図を待つ。
3) 『位置について』の合図で、飛ぶ人はしっかりと踏ん張ってひざを曲げ、踏み切り線の後ろに立つ。
4) ひざを伸ばすと同時に、腕を大きく振る.
5) 被測定者は、砂場に向かって全力でジャンプする。
6) 管理者は、踏み切り線から砂場に着地した最も近い点までの長さを直角に、まっすぐ直線距離を計測する。
7) 全員が終わるまで繰り返す。

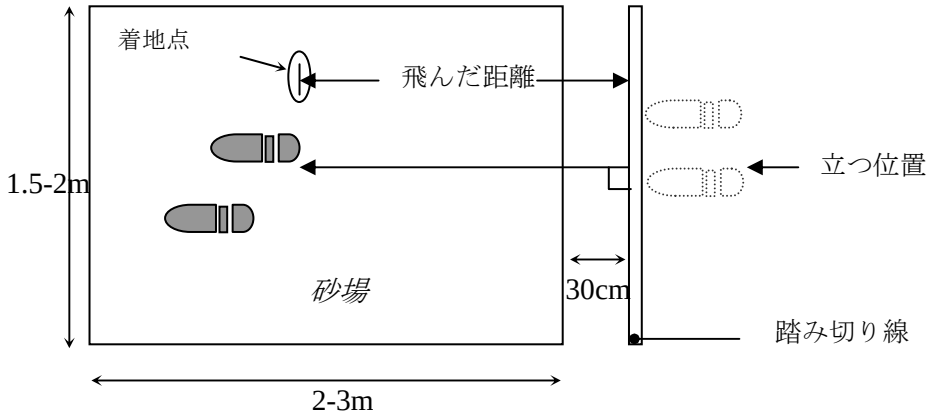
運営

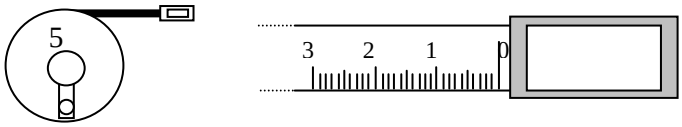
正しい飛び方が重要なので、管理者は1度、見本を示す。
管理者は、補助員等に対し、計測方法と測定場所の整備方法を指導する。

注意

必ず、測定場所を安全な状態に保つために石などを取り除く。
乾季の曇り、或いは晴れの日を選んで測定する。

立ち幅跳び　　(筋力)





＊ 基本的には管理者が計測するが、補助者を2名用意して距離を測る練習をする。.
＊ 一方が距離を測定し、もう一方が砂場を平らにする。
＊ 砂場（或いは運動場）を掘り返し、石、ガラス等の異物を除去するなど測定場所を整備する。
＊ 管理者は、踏み切り線から砂場に着地した最も近い点までの長さを直角に、まっすぐ直線距離を計測する。
＊ cm表示のある3-5m巻尺の使用が勧められる。
＊ 小数点以下のcmは切り捨てる。
** 1度の跳躍で2度跳ぶことを禁止する。
** 着地した時に、身体の後ろに手をついたら、そこが着地点になる。
** 被測定者は記録について苦情を言ってはならない。

計測記録用紙

測定日時:　　／　　／

学校名:

学　年:

氏　名:

学生ID番号:

性　別:　　男性　　女性

生年月日:　　／　　／

年齢:　　歳

身長:　　cm

体重:　　kg

測定種目	
1. 上体起こし	回
2. 長座体前屈	cm
3. 反復横とび	回
4. 5分間走	秒
5. 50m走	秒
7. 立ち幅跳び	cm

測定記録用紙

州/ 市:

学校名:

学年:

測定実施日: / / – / /

総計	年齢	性別	男子	年齢	性別	女子
人	6 歳	男子	人	6 歳	女子	人
人	7 歳	男子	人	7 歳	女子	人
人	8 歳	男子	人	8 歳	女子	人
人	9 歳	男子	人	9 歳	女子	人
人	10 歳	男子	人	10 歳	女子	人
人	11 歳	男子	人	11 歳	女子	人
人	12 歳	男子	人	12 歳	女子	人
人	13 歳	男子	人	13 歳	女子	人
人	14 歳	男子	人	14 歳	女子	人
人	15 歳	男子	人	15 歳	女子	人
人	16 歳	男子	人	16 歳	女子	人

詳細

サイン

本時案例

第 1 段階（5 分）

- 整列（横整列、縦整列 様々な方法での整列動作）
- 出席簿の記録（生徒総数、許可・無許可の欠席確認、理由を同級生に尋ねることも可）
- 健康状態確認（児童の動作、顔色、話し方および病気の者の観察）
- ウォームアップ（写真や絵を利用して、さまざまなウォームアップを行う。縦横隊形、円形、三角形などに整列し、スポーツの種類などに応じたウォームアップを行う。また、授業開始の前には授業に応じた簡易な練習が用いられるべきである。児童に頭から足、または足から頭へとストレッチさせ、使う予定の動作にあわせたすべての関節をウォームアップする。または、ストレッチの前にジョギングさせることもできる。）

第 2 段階（5 分）

- 前回の授業の復習
  - 前回の授業のまとめをすることにより復習（新しい授業を始める前に関連した質問を作る）
- 単元の説明
  - 全単元と指導予定の授業を説明する
    - 簡単に分かりやすく理論を説明する（もし写真があれば見せる）
    - 教員が児童にやってみせる（教員がうまく出来ない場合、うまくできる 1,2 人の生徒を呼んでグループメンバーに見せる）

    例 : グループによるオーバーヘッドパスは、指の動きを利用して、空中にボールを送り出すことによって繰り返し互いにボールを回すことである。ボールが届いたら、相手にボールを返さなくてはならない。授業が終わるまで継続して練習する。

第 3 段階（15 分）

- 生徒を 4 列に分ける（1 列 10 名ほど）。それぞれの列では、生徒は 5 人ずつ向かい合っている。前方の生徒（グループ A）は前方の別のグループ（グループ B）にボールを送る。
  - 前回の授業のまとめをすることにより復習（新しい授業を始める前に関連した質問を作る）
- 単元の説明をする
  - 指導予定の単元名を言う
    - 理論を説明する（もし写真があれば見せる）
    - 教員が生徒にやってみせる（教員がうまく出来ない場合、うまくできる 1,2 人の生徒を呼んでグループメンバーに見せる）

    例 : グループによるオーバーヘッドパスは、指の動きを利用して、空中にボールを送り出す動作を繰り返し、互いにボールを回すことである。ボールが届いたら、相手にボールを返さなくてはならない。時間内に合図をするまで続けて練習する。

第 4 段階（10 分）

- 教員は、授業の終わりにゲームを選んで、疲れを軽減し、よい生徒同士の関係を作る楽しい雰囲気作りをする。

  例：まねっこ遊び

  - 10 人程度の 2 つのグループを使う。グループ A は円になり、まねをする題目を書いた紙をグループメンバーに順に手渡して回していく。グループ B はどこか別の場所で歌う（サラヴァン、ラムリアヴ （訳注：カンボジア人に永く歌いつづけられている歌）など)。歌が止まったとき、グループ A も止まる。その時題目のカードを持っている生徒がそれを読み上げ、まねをする。

第 5 段階（5 分）

- 体をクールダウンする。生徒に 1-2 周校庭を走らせ、整列させて、腕を振ったり、ストレッチをしたり、体をひねったりさせる。
- 生徒の実技を注意深く評価する。
- 授業の後に手足を洗ったり、次の課目の授業のために服装を整えたりさせる。
- 保健科とリンクさせて、帰宅するときは事故などに巻き込まれないように注意する。

注意：

本時案では、教員は他の科目と同様に以下のような本事案表を使うことができる。

段階	教員の活動	内容	生徒の活動
ウォームアップ			
内容の説明			
練習			
ゲームの学習			
クールダウン			

本時案の各段階の時間配分

No.	段階	時間	その他
1	第 1 段階 - 整列 - 出席簿の記録 - 健康状態確認 - ウォームアップ	5 分間	
2	第 2 段階 - 前回の授業の復習 - 単元の説明 - 手法 - 説明 - 実演紹介（写真、技術など）	5 分間	
3	第 3 段階 - 練習 - 訓練の写真（幅・長さ・円形など） - レッスン１…	15 分間	
4	第 4 段階 - ゲームの学習 - ボールゲーム - 伝統的な遊び 例：スヴァドンドェムスロークチェール	10 分間	
5	第 5 段階 - クールダウン - 結果 - よかったこと - わるかったこと - 提案 - 衛生 - 助言	5 分間	

	教科	領域	種目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
I	体育科	基本運動	リズムに合わせた運動	8	8	8	6	6	6
II			器械体操	8	8	8	7	7	7
III			陸上運動/ トラック競技	8	8	8	7	7	6
IV			陸上運動/ フィールド競技	8	8	8	5	5	6
V		水泳	水泳	0	0	0	8	8	8
VI		ボール遊び	サッカー	8	8	8	7	7	7
VII			バスケット	8	8	8	7	7	7
VIII			バレー	8	8	8	7	7	7
IX	保健科	日常生活の行動	日常生活の行動	6	6	4	5	0	0
X		身体の成長と発達	身体の成長と発達	0	0	0	0	4	4
XI		怪我の予防	怪我の予防	3	6	4	4	2	2
XII		疾病予防	疾病予防	3	0	4	4	4	4
XIII		薬物乱用	薬物乱用	0	0	0	0	2	2
XIV		心身の健康	心身の健康	0	0	0	3	4	4
XV	保健体育科	体力測定	体力テスト	8	8	8	6	6	6
	年間授業時間総数			76	76	76	76	76	76

～必ずお読み下さい～

水　　泳:

　学校体育授業として水泳の指導を行うものは、水泳に関する高い知識、経験と救急法および救命道具を準備しなければなりません。
　また、トレーニングを受けていなかったり、知識、方法、道具を持っていなかったりする場合は、水泳授業の実施を避け、他の単元に置き換えることが出来ます。

熱　中　症:

熱中症（ねっちゅうしょう、Hyperthermia）は、外気においての高温多湿等が原因となって起こる症状の総称で病態の違いから以下の 4 つに大きく分類されます。

熱失神（heat syncope）
熱疲労（heat exhaustion）
熱痙攣（heat cramps）
熱射病（heat stroke）
日射病（sun stroke）

注意 を呼びかけたいと思います。学校体育を指導される全ての教員は、時として、運動場や他の施設で、とても暑く困難な環境で指導されることと思います。そこで、以下の事柄について注意深く対応して頂くことが重要です。

応急処置 に関して熱射病では、日頃から態勢を整えおくべき**医療緊急時連絡体制**(救急車の手配など)、**異常通報システム**(無線緊急連絡など)をいち早く起動することが望まれます。

　患者を涼しい場所(室内、少なくとも木陰)に避難させ、以下の方法で患者の体温を下げる努力を行う必要があります。

　受動的な対応としては、熱を逃がすために衣服を緩め、行動的な対応としては、熱を下げるために水風呂に入れるか、水ベストを着せるか、それとも冷たいタオルで体を拭くなどします。
　胴体、頭、首、足の付け根、腋の下などを冷やすのが効果的です。また、扇風機などで水分を蒸発させる手段もあります。

　氷や極端に冷たい飲み物を与えると低体温症にかかる危険性があり、また、大量に飲ませると胃痙攣がおきることがあるので注意が必要です。

　さらに、水風呂に入れて体温を落とす手法では、4-5 名程度の成人が注意して対応し、溺れないようにするなど、対処後の経過を十分に確認しなければなりません。

　経口補水塩またはスポーツドリンクなどを飲ませる方法もありますが、スポーツドリンクでは、ナトリウム濃度が低いため、病的脱水時にこれを与えると低ナトリウム血症

から水中毒を誘発する可能性があります。特に乳幼児等には、注意が必要で経口補水塩の投与が望ましい対処法です。

脱水していれば、汗はかくことができないので、汗をかいていない状態で、体温が高くなくても熱中症の可能性はある。体温調整が出来なくなっているためか、高温多湿の体育館内での運動中などに寒気を訴える場合があり、そういったときは熱中症の兆候を疑ってみた方がよいとされています。

症状が良くなってきた場合でも、患者に空気の流れを確保するなど、継続した対処が必要です。

予防 に関して熱中症では、脱水や過熱を避けるために注意深く共通の予防策を講じることで熱中症を避けることが出来ます。
衣服では、薄着やブカブカの衣服は発汗から脱水を促進させるので避けるべきで、明るめの色をした帽子は、太陽熱から頭と首を守ることが出来ます。

暑い日中には、極端に激しい運動を避け、どうしても避けれられない場合は、湿度と直射日光に注意しながら 10 C (18 °F) 以上の温度変化がない状況を認識するべきです。

暑い状況下にある場合は相当量の水分を摂取し、汗で失った水分を補給する必要があり、のどの渇きはあまり信頼性がないので、尿量で水分量を測るとよい。濃い黄色の尿は、脱水気味であることを示しています。

白いアルコール、お茶、コーヒーなどは、全て利尿効果が高く、摂取した水分よりも多くを失わせる効果があるので、水の摂取を心がけて下さい。

危 機 管 理:

- 緊急連絡リストの作成
全ての学校は、一番近い病院やクリニック、消防署、警察といった緊急の対応を求めることが出来る連絡表を作成し、学校長の指示に従うようにする。

- 救急箱の常備
全ての学校は、少なくとも 1 セットの救急箱を各学校に常備し、教員全員に場所を提示しておく事が重要です。

*** 上記の内容を確認し、生徒にとって安全で楽しい授業を実施するように心がけて下さい。**

Ministry of Education, Youth and Sport
Central Committee of Making Physical and Health Education Curriculum

Organized by:
Ministry of Education Youth and Sport
GDYS: General Department of Youth and Sport
DPESS: Department of Physical Education and Students Sport
PRD: Pedagogical Researcher Department

Supported by:
PSD: Primary School Department
TTD: Teacher Training Department
SHD: School Health Department
DPES: Department of Physical Education and Sport
NIPES: National Institute of Physical Education and Sport
NSTC National Sport Training Center
PEO: Provincial Education Office
(in 8 province; such as Phnom Penh, Battamban, Kompong Som, Kompong Cham, Kompong Chhnang, Svay Rieng, Kratie, Ratanakiri)

Donor by:
JICA: Japan International Cooperation Agency in Cambodia

Cooperated by:
HG: NPO/NGO Hearts of Gold
TU: Tsukuba University
HG Ex. HG registered Expert and HG Advisor