

小学部研究部会

- 1 小学部の研究について
- 2 年間計画
- 3 日課表
- 4 「朝の運動」について
- 5 まとめと今後の課題

- 資料1 小学部で取り組みたい運動一覧
小学部重複4・5組「からだづくり」で取り組みたい動き一覧
- 資料2 平成28年度年間指導計画
- 資料3 チェックリスト

1 小学部の研究について

(1) 研究のねらい

- ①基礎的な身体の動きを育てる運動について学び、理解を深める。
- ②現在の「朝の運動」の内容を見直し、小学部で取り組みたい運動の一覧表を作成する。
- ③一覧表をチェックリスト形式にし、活用できるようにする。
- ④一覧表を基に、次年度の年間指導計画を立てる。

(2) 研究の進め方

①基礎的な身体の動きを育てる運動の研修について

- ・講師を招いて、特別支援学校の小学部段階で経験したい動きや段階、用具の工夫や場の設定、教師の支援方法等について学び、理解を深める。
- ・「朝の運動」のグループ（重複4，5組、低学年ブロック、中学年ブロック、高学年ブロック）ごとに取り組む運動や支援方法等を検討した授業のビデオを持ち寄り、研修会で視聴する。また、題材や場の設定、教師の支援方法等について講師に助言をもらい、その後の授業実践に活かす。

②小学部で取り組みたい運動の一覧表作成について

- ・他校の研究紀要から小学部段階で経験したい動きに関する資料を収集し、現在の「朝の運動」の内容と比較しながら、本校の小学部で取り組みたい運動についてまとめる。

③チェックリストの作成について

- ・一覧表を基に「経験したかどうか」と「到達度・達成度」を記入するチェックリストを作成する。
- ・学級の児童について実際に記入し、活用しやすい形式を考える。
- ・チェックする時期や引き継ぎの仕方等、活用の仕方を検討する。

④次年度の年間指導計画の作成について

- ・「朝の運動」のグループごとに、一覧表を基に次年度の年間指導計画を立てる。
- ・グループ間で活動場所や用具等の調整を行う。

2 年間計画

7月27日（月）	研修会Ⅰ 「基礎的な動きを育てる運動について」 講師 澤江幸則先生（筑波大学 体育系 准教授）
9月 2日（水）	研修会Ⅱ 「運動発達について」 講師 山村志穂先生（本校教諭）

上記以外の研究日（水曜日）は、学部またはブロックで研究を進める。

3 日課表

(低学年ブロック・重複5組)

	月	火	水	木	金
9:00	日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習 (朝の学習)				
10:15	体育 (朝の運動)				
11:00	課題学習 (グループ学習)		音楽	生活単元学習	
11:45	日常生活の指導 (給食・歯磨き)				
13:20	課題学習 (国語・算数・自立活動等を合わせた指導)				学級活動
13:45	日常生活の指導 (帰りの支度・帰りの会)				
14:30					

(中学年ブロック)

月	火	水	木	金
日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習（朝の学習）				
体育（朝の運動）				
体育	音楽	生活単元学習		
日常生活の指導（給食・歯磨き）				
課題学習 （グループ学習）	学級活動	課題学習	課題学習 （グループ学習）	課題学習
日常生活の指導 (帰りの支度・帰りの会)				

(高学年ブロック)

	月	火	水	木	金
9:00	日常生活の指導 (着替え・排泄・朝の会・係活動) 課題学習 (朝の学習)				
10:15	体育 (朝の運動)				
11:00	生活単元学習			音楽	体育
11:45	日常生活の指導 (給食・歯磨き)				
13:20	課題学習	課題学習 (グループ学習)		課題学習	学級活動

(重複4組)

	月	火	水	木	金
	自立活動 せいかつ (着替え・排泄・朝の会・係活動) かだい (個別学習)				
	自立活動 からだ (朝の運動)				
	自立活動 あそび (個別学習・集団学習) /生活単元学習 (行事生単)				
	自立活動 せいかつ (給食・歯磨き・排泄・着替え)				
	自立活動 からだ あそび (姿勢・歩行・グループ学習等)				

13:45	日常生活の指導 (帰りの支度・帰りの会)	自立活動 せいかつ (帰りの支度・帰りの会)
14:30		

4 「朝の運動」について

小学部では、「身体を動かすことを楽しみ、健康で丈夫な身体を育てる」ことを目標とし、教育課程の中心的な学習の一つに体育を設定している。普通学級では、月曜から金曜まで毎日行う体育（「朝の運動」）と、中学年ブロック・高学年ブロックは週に1回行う「体育」がある。重複学級の4組・5組は、普通学級の「朝の運動」と同じ時間帯に行う「自立活動 からだ」があり、「朝の運動」と称している。各グループの人数が多いため、グループ毎に活動場所を変えて「朝の運動」に取り組んでいる。（表1，2参照）それぞれの授業のねらいは下記の通りであるが、鉄棒や跳び箱等、体育館でしか行えない単元・題材もあるため、「体育」の時間に基礎的な運動に取り組む期間もある。

「朝の運動」のねらい ①姿勢や身体の基礎的な動きを身につける。

②毎日行うことで、生活のリズムを身につける。

「体育」のねらい ①技術の向上

②集団を意識した運動（簡単なルールやゲーム性のある運動）

表1 平成27年度の活動場所割り当て

	重複4・5組	低学年ブロック	中学年ブロック	高学年ブロック
1学期	1階ホール	体育館	中庭	グラウンド
2学期		中庭	グラウンド	体育館
3学期		中庭	体育館	グラウンド

表2 平成27年度の活動場所割り当て（雨天時）

	重複4・5組	低学年ブロック	中学年ブロック	高学年ブロック
1学期	1階ホール	体育館	体育館	2階ホール
2学期				
3学期				

5 まとめと今後の課題

小学部では基礎的な動きを育てる「朝の運動」を目指し、2年計画で研究を進めている。1年目の研究における成果と課題については以下の通りである。

（1）研修会Ⅰについて

①成果

筑波大学体育系准教授の澤江幸則先生を講師に招き、研修を行った。講話から「技能の習熟を求めるのではなく、いろいろな動きを経験することが大事」という視点を学び、その後の授業づくりにおいての指針となった。また、授業場面における「わかる」ための工夫、「できる」ための工夫、「やりたい」ための工夫について具体例をたくさん挙げていただき、教材や場の設定を考える上で参考にすることができた。教材を工夫することで児童の意欲が高まり、楽しんで運動する姿や、自分から運動に取り組む姿が見られるようになった。

研修会の後半は4グループの朝の運動をビデオで視聴し、授業を実践する中で挙げた疑問点について澤江先生にご指導をいただいた。指導の段階、支援の際に注目する点や支援方法等について、実演を交えて具体的に伺うことができ、その後の授業に活かすことができた。また、これまで他のグループの朝の運動を見る機会がなかったが、ビデオ視聴により他のグループの授業実践を知ることができ、良い機会となった。

②課題

限られた時間の中での研修であったため、ビデオ視聴は各グループ1単元（重複4・5組のマットを使った準備運動、サーキット運動、低学年ブロックのマット運動、中学年ブロックの体づくり運動、高学年ブロックのボール運動）のみだった。ビデオではなく実際に授業を見ていただきたいという意見や、他の単元に関してもご指導をいただきたいという意見があったので、次年度は講師を招いて授業研究会を行い、さらなるご指導を仰いでより良い授業づくりを目指していきたい。

（2）研修会Ⅱについて

①成果

本校の山村志穂教諭から、健常児の運動発達の段階や動きの獲得の順序について学んだ。運動発達の段階を知ることによって児童の現在の発達段階を把握し、授業内容や個々の目標を考えることができた。また、教材の工夫や使用方法について実演を交えながら紹介してもらい、教材を授業に取り入れたり、教材づくりの参考にしたりする等、活かすことができた。

②課題

健常児の0歳から7歳までの大まかな運動発達については理解することができたが、各発達段階についてもう少し理解を深められるとよかった。また、紹介された教材を授業で実際に使用してみたが、児童の実態によっては有効でないものもあった。児童個々の実態に応じて、さらに工夫を加える必要があると感じた。

（3）小学部で取り組みたい運動の一覧表作成について

①成果

他校の小学部の資料を基に、本校の小学部6年間で取り組みたい運動について話し合いを重ね、一覧にまとめた（資料1参照）。中学年・高学年ブロックに関しては、朝の運動だけでなく体育の授業も含めて取り組みたい運動を検討した。他校の資料を見て、本校の小学部では今まで取り組んでいなかった運動に気付くことができ、「いろいろな動きを経験することが大事」という視点から、新たな動きを取り入れるようにした。

一覧表作成の話し合いを通して、小学部6年間で取り組む運動について共通理解することができ、6年間での全体像を捉えることができた。また、運動項目によっては低学年、中学年、高学年での取り組みを系統立てることができた。

②課題

一覧表の項目順に関しては、運動発達についての理解を深め、項目順が運動発達の段階に沿っているかを見直す必要がある。6年間の取り組みの系統性に関しても併せて検討していけるとよい。また、各項目の運動のねらいについては、理解が不十分な部分がある。「斜面を上る」や「斜面を下る」、「またぎ越し」等の運動のねらいに関しては、研修Ⅱ以降、新たに山村教諭より学ぶ機会を

設けたが、他の運動のねらいについても共通理解を図り、ねらいを押さえた上で授業を行うことができるようにしていきたい。

(4) 次年度の年間指導計画の作成について

①成果

次年度の年間指導計画をグループ毎に作成し、「小学部で取り組みたい運動一覧」にまとめた運動を盛り込んだ(資料2参照)。各グループで取り組む運動が以前よりも明確になった年間指導計画を作成することができた。

また、次年度の年間指導計画を作成するにあたり、低学年の段階で取り組みたい運動を実践するため、次年度の活動場所割り当てを変更した。今年度の3学期は中学年ブロックのみが体育館を使用した。次年度は3学期に低学年ブロックと中学年ブロックが体育館のスペースを半分ずつ使用することにした。

②課題

一覧表を作成する過程で、本校にある体育用具の種類や使用方法について共通理解できていないことが分かった。現存する用具の種類や保管場所を明らかにするとともに、グループ間の調整を行い、より充実した授業を行っていきたい。

(5) チェックリストの作成について

①成果

「小学部で取り組みたい運動一覧」を基にチェックリストを作成した(資料3参照)。他校のチェックリストを使用し、教師全員がそれぞれ学級の児童1名について実際に記入をしたことで、活用しやすい書式や評価基準について具体的に検討することができた。小学部で取り組みたい運動を6年間を通して考えるため、チェックリストは6年間使用できる書式にし、単元が終わる毎に記入することとした。各運動項目の達成度の記入に関しては、次年度の目標としたい運動が明らかになるようにし、「いろいろな動きを経験することが大事」という視点から、「経験した」を含む4段階で記すようにした(資料3参照)。

②課題

次年度の目標としたい運動について達成度を詳しく記入したり、有効であった支援方法について記入したりするための備考欄がほしいという意見が多かったため、チェックリストの最後に備考欄を設けた。備考欄の有無に関しては小学部全体として意見がまとまらなかったため、次年度1年間チェックリストを活用していく中で、備考欄の有無も含めたチェックリストの書式、活用の仕方について再度検討していく必要がある。

資料1 小学部で取り組みたい運動一覧

動き	具体的な動き	単元 ・ 題材			
		重複 4・5組	低学年 ブロック	中学年 ブロック	高学年 ブロック
転がる	1 上向きでリラックスして寝る	基礎運動	リズムⅠ		
	2 寝返りをする	基礎運動	マット		
はう	3 四つばい位	基礎運動	リズムⅠ, マット		サーキット
	4 四つばいをする (前・後)	サーキット	リズムⅠ, マット	マット	サーキット
	5 高ばいをする (前・後)	サーキット	リズムⅠ, マット	マット	サーキット
	6 手押し車		マット	マット	マット
	7 アザラシ		リズムⅠ	跳び箱	
	8 キャスターボードに腹ばいになり、 手で進む		サーキット	サーキット	
膝立ち	9 四つばいから膝立ち位	基礎運動	マット		
	10 膝立ち保持	基礎運動	マット		
	11 膝立ち移動 (前・後)	基礎運動	マット	マット	
立つ	12 気をつけの姿勢で立つ	サーキット	リズムⅠ, Ⅱ サーキット	体づくり運動Ⅰ	体づくり運動
	13 つま先立ち	サーキット	リズムⅡ	体づくり運動Ⅱ	体づくり運動
	14 片足立ち	サーキット	リズムⅠ, Ⅱ	体づくり運動Ⅱ	体づくり運動
しゃがむ	15 立位からおしりをつかずしゃがむ	持久走の 準備運動	リズムⅠ	持久走の準備 運動	準備運動
	16 しゃがんだ姿勢から立つ	持久走の 準備運動	リズムⅠ	持久走の準備 運動	準備運動
	17 しゃがんだ姿勢を維持する	持久走の 準備運動	持久走の準備 運動	持久走の準備 運動	準備運動
歩く	18 一人で歩く	持久走	リズムⅠ, Ⅱ リレー	持久走	ウォーキング
	19 まっすぐ歩く			体づくり運動Ⅰ	
	20 カーブにそって歩く	持久走	リズムⅠ, Ⅱ リレー	持久走	持久走
	21 横向きで歩く	サーキット	リズムⅠ	体づくり運動Ⅰ	
	22 後ろ向きで歩く	サーキット	リズムⅠ	体づくり運動Ⅰ	
	23 大股で歩く		リズムⅠ	体づくり運動Ⅰ	
	24 平均台の上を歩く (前・後ろ・横・ 交互足)	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
くぐる	25 四つばいでくぐる	サーキット	サーキット	サーキット	運動会
	26 中間姿勢を保持してくぐる	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	運動会

またぐ	27 歩幅より大きい障害物をまたぐ		サーキット	サーキット	
	28 少し高さのある障害物をまたぐ (例：またぎ棒)	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	サーキット
	29 少し高さのある障害物を連続して またぐ (例：箱またぎ)	サーキット	サーキット	サーキット 障害物走	サーキット
渡る	30 飛び石を渡る			サーキット	サーキット
走る	31 一人で走る	持久走	リズムⅠ，リレー 持久走		
	32 ダッシュする		リズムⅠ，Ⅱ	体づくり運動Ⅰ	障害物走
	33 設定されたコースを走る (例：ジグザグ)				障害物走
	34 一定の距離を走りきる (距離を記入)		持久走	持久走	持久走
	35 合図で走ったり止まったりする		リズムⅠ，Ⅱ		
上る 下りる	36 座って滑る	サーキット			
	37 階段を上る	サーキット			
	38 階段を下りる	サーキット			
	39 台に上る	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
	40 台から下りる	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット
	41 斜面を上る	サーキット		サーキット	
	42 斜面を下りる	サーキット		サーキット	
跳ぶ	43 台（高いところ）から跳び下りる		縄跳び	体づくり運動Ⅱ	縄跳び
	44 両足その場でジャンプ		縄跳び	体づくり運動Ⅱ	縄跳び
	45 前に跳ぶ		縄跳び	体づくり運動Ⅱ	縄跳び
	46 遠くに跳ぶ			体づくり運動Ⅱ	室内運動
	47 高く跳ぶ			体づくり運動Ⅱ	室内運動
	48 片足ケンケン跳び		リズムⅠ	体づくり運動Ⅱ	
	49 片足ケンケン跳びで進む		リズムⅡ	体づくり運動Ⅱ	
	50 ケンパ		リズムⅡ		
	51 ギャロップ		リズムⅡ	体づくり運動Ⅱ	
	52 スキップ		リズムⅠ	体づくり運動Ⅱ	
	53 止まっている棒や縄を跳ぶ		縄跳び	縄跳び	縄跳び
	54 動いている棒や縄を跳ぶ		縄跳び	縄跳び	縄跳び
	55 動いている縄を連続して跳ぶ			縄跳び	縄跳び
	56 回っている縄に入って跳ぶ			縄跳び	縄跳び
	57 短縄を跳ぶ				縄跳び
	58 短縄を連続して跳ぶ				縄跳び
運ぶ	59 両手で持って運ぶ	サーキット			

押す	60 重い物を押して動かす	サーキット	サーキット	サーキット	
引く	61 ロープを引ながらキャスターボードで進む		サーキット	サーキット	
マット運動	62 横転		マット	マット	マット
	63 ゆりかご		マット	マット	マット
	64 前転		マット	マット	マット
	65 後転			マット	マット
	66 側転			マット	マット
	67 バランス（例：アンテナ）		マット	マット	マット
	68 逆立ち			マット	マット
鉄棒	69 肋木に登ったり下りたりする		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	70 肋木や鉄棒にぶら下がる		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	71 「豚の丸焼き」を保持する		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	72 跳び上がり		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	73 つばめの姿勢保持		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	74 布団干し		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	75 前回り		鉄棒	鉄棒	鉄棒
	76 逆上がり		鉄棒	鉄棒	鉄棒
跳び箱	77 かえるジャンプ		マット	跳び箱	サーキット
	78 またぎのり		サーキット	跳び箱	サーキット
	79 手で支え、ずってすすむ			跳び箱	サーキット
	80 跳び箱を跳ぶ			跳び箱	サーキット
ボール運動	81 持ったボールを離す	サーキット	ボール	ボール	ボール, ゲーム
	82 ボール等を目標に向かって両手で転がす		ボール	ボール	ボール
	83 ボール等を目標に向かって片手で転がす		ボール	ボール	ボール
	84 両手で下手投げをする		ボール	ボール	ボール
	85 片手で下手投げをする		ボール	ボール	ボール
	86 両手で上手投げをする		ボール	ボール	ボール
	87 片手で上手投げをする		ボール	ボール	ボール, ゲーム
	88 両手で胸から投げる		ボール	ボール	ボール
	89 転がってきたボール等を捕る		ボール	ボール	ボール
	90 飛んできた物を捕る		ボール	ボール	ボール
	91 動いているボールを移動して捕る			ボール	ボール
	92 足下にあるボール等を蹴る		ボール	ボール	ボール, ゲーム
	93 ボール等を目標に向かって蹴る		ボール	ボール	ボール, ゲーム
	94 ボール等を走ってきて蹴る		ボール	ボール	ボール

	95 転がってきたボールを蹴る		ボール	ボール	ボール
	96 転がってきたボールを足で止める			ボール	ボール
	97 ボールを蹴りながら進む (ドリブル)				ボール
水泳	98 水をかける (顔・頭・腹・胸)	水泳	水泳	水泳	水泳
	99 水に入る (足・腰)	水泳	水泳	水泳	水泳
	100 水の中を歩く	水泳	水泳	水泳	水泳
	101 水に入る (鼻まで)		水泳	水泳	水泳
	102 もぐる		水泳	水泳	水泳
	103 水の中で目を開ける		水泳	水泳	水泳
	104 浮く (例: 伏し浮き)			水泳	水泳
	105 ビート板を使って浮く			水泳	水泳
	106 蹴伸び			水泳	水泳
	107 つかまってバタ足			水泳	水泳
	108 ビート板を使ってバタ足			水泳	水泳
	109 バタ足			水泳	水泳

小学部重複 4・5 組

「からだづくり」で取り組みたい動き一覧

具体的な動き	姿勢
① 足首の曲げ伸ばしをする	仰臥位
② 膝の曲げ伸ばしをする	
③ 股関節を動かす (外側、内側、回す)	
④ 体幹をひねる	
⑤ 体側を伸ばす	座位
⑥ 上半身をひねる	
⑦ 腕を上げる	
⑧ 腕を回す	
⑨ 肩を動かす (上、下)	
⑩ 肩甲骨を動かす (胸を開く、閉じる)	
⑪ 首を横に向ける	
⑫ 首を横に倒す	
⑬ 首を下に倒す	
⑭ 片足の上げ下ろしをする	立位
⑮ 足裏の重心移動をする	

資料 2

平成 28 年度 1・2 年生 朝の運動 年間指導計画

	単元・題材	取り組む動き
4 月	リズム運動Ⅰ よーいどん ダンス	1, 3～5, 7, 12, 14～16, 18, 20～23, 31, 32, 35, 48, 52
5 月	運動会種目練習	
	マットを使った体づくり運動	2～6, 9～11, 62～64, 67, 77,
6 月	鉄棒, 肋木を使った体づくり運動	69～76
	水泳 (月、火、金)	98～103
7 月	縄跳び (水、木)	43～45, 53, 54
9 月	ボール運動Ⅰ 投げる	81～90
	ボール運動Ⅱ 蹴る	92～95
10 月	とみよう祭特別日課のため朝の運動なし	
11 月	リレー	18, 20, 31
	持久走 (げんきタイム)	17, 31, 34
12 月		
1 月		
	サーキット運動	8, 12, 24～29, 39, 40, 60, 61, 78
2 月		
	リズム運動Ⅱ	12～14, 18, 20, 32, 35, 49～51
3 月		

平成28年度 3・4年生 体育 年間指導計画

	体育（朝の運動）		体育	
	単元・題材	取り組む動き	単元・題材	取り組む動き
4月	体づくり運動Ⅰ	12, 19, 21～23, 32	障害物走	26, 28, 29
5月	運動会種目練習			
6月	体づくり運動Ⅱ	13, 14, 43～49, 51, 52	跳び箱	7, 77～80
	マット運動	4～6, 11, 62～68		
7月	水泳 (月、火、金)	98～109	水泳	98～109
9月	マット運動 (水、木)	4～6, 11, 62～68		
	ボール運動	81～96	マット運動	62, 64～67
10月	とみよう祭特別日課のため体育なし			
11月				
12月	持久走（げんき タイム）	15～18, 20, 34	ボール運動	85, 87
1月	サーキット運動	8, 24～30, 39～42, 60, 61	鉄棒	69～76
2月	縄跳び	53～56	縄跳び	53～56
3月				

※準備運動は、年間を通して『ラジオ体操第一』を行う。

平成２８年度 ５・６年生 体育 年間指導計画

	体育（朝の運動）		体育	
	単元・題材	取り組む動き	単元・題材	取り組む動き
４月	障害物走	３２，３３	体づくり運動	１２～１４
５月	運動会種目練習 ２５，２６			
６月	ボール運動 投げる ボール運動 蹴る	８１～９１ ９２～９７	サーキット運動	３～５，２４，２８～３０， ３９，４０，７７～８０
７月	水泳 （月、火、金） ボール運動 蹴る（水、木）	９８～１０９ ９２～９７	水泳	９８～１０９
９月	縄跳び	４３～４５，５３～５８	修学旅行・宿泊学習単元のため体育なし	
１０月	室内運動 ウォーキング	１８，４６，４７	とみよう祭特別日課のため体育なし	
１１月	持久走（げんき タイム）	２０，３４	マット運動	６，６２～６８
１２月				
１月			鉄棒	６９～７６
２月			ゲーム	８１，８７ ９２，９３
３月				

※１５～１７の動きは、年間を通して「準備運動」で行う。

平成28年度 重複4・5組 自立活動（朝の運動）年間指導計画

	単元・題材	取り組む動き
4月	からだづくり（月）	①～⑭
5月	基礎運動 サーキット （火、水、金）	①, ③, ④, 1～3, 9, 10 4, 12, 14, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 36, 37, 39, 40, 42
6月	トランポリン（木）	⑮
7月	水泳（月、火、金）	98～100
9月	基礎運動 サーキット （水） トランポリン（木）	①, ③, ④, 1～3, 9, 10 4, 12, 14, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 36, 37, 39, 40, 42 ⑮
10月	からだづくり（月） 基礎運動 サーキット （火、水、金） トランポリン（木）	①～⑭ ①, ③, ④, 1～3, 9～11 5, 12～14, 24, 26, 28, 29, 38～41, 59, 81 ⑮
11月	とみよう祭特別日課のため朝の運動なし	
12月	持久走(げんきタイム)	15～18, 20, 31
1月	からだづくり（月）	①～⑭
2月	基礎運動 サーキット （火、水、金）	①, ③, ④, 1～3, 9, 10 12～14, 24, 26, 28, 29, 39, 40, 59, 60
3月	トランポリン（木）	⑮

資料3 チェックリスト

＜達成度の記入の仕方＞

一人でできた ◎、ほぼできた・もう少しでできそう ○、教師と一緒にできた △、経験した レ

動き	具体的な動き	1年	2年	3年	4年	5年	6年
転がる	1 上向きでリラックスして寝る						
	2 寝返りをする						
はう	3 四つばい位						
	4 四つばいをする（前・後）						
	5 高ばいをする（前・後）						
	6 手押し車						
	7 アザラシ						
	8 キャスターボードに腹ばいになり、手で進む						
膝立ち	9 四つばいから膝立ち位						
	10 膝立ち保持						
	11 膝立ち移動（前・後）						
立つ	12 気をつけの姿勢で立つ						
	13 つま先立ち						
	14 片足立ち						
しゃがむ	15 立位からおしりをつかずしゃがむ						
	16 しゃがんだ姿勢から立つ						
	17 しゃがんだ姿勢を維持する						
歩く	18 一人で歩く						
	19 まっすぐ歩く						
	20 カーブにそって歩く						
	21 横向きで歩く						
	22 後ろ向きで歩く						
	23 大股で歩く						
	24 平均台の上を歩く（前・後ろ・横・交互足）						
くぐる	25 四つばいでくぐる						
	26 中間姿勢を保持してくぐる						
またぐ	27 歩幅より大きい障害物をまたぐ						
	28 少し高さのある障害物をまたぐ（例：またぎ棒）						
	29 少し高さのある障害物を連続してまたぐ（例：箱またぎ）						
渡る	30 飛び石を渡る						

走る	31 一人で走る						
	32 ダッシュする						
	33 設定されたコースを走る (例：ジグザグ)						
	34 一定の距離を走りきる (距離を記入)						
	35 合図で走ったり止まったりする						
上る 下りる	36 座って滑る						
	37 階段を上る						
	38 階段を下りる						
	39 台に上る						
	40 台から下りる						
	41 斜面を上る						
	42 斜面を下りる						
跳ぶ	43 台（高いところ）から跳び下りる						
	44 両足その場でジャンプ						
	45 前に跳ぶ						
	46 遠くに跳ぶ						
	47 高く跳ぶ						
	48 片足ケンケン跳び						
	49 片足ケンケン跳びで進む						
	50 ケンパ						
	51 ギャロップ						
	52 スキップ						
	53 止まっている棒や縄を跳ぶ						
	54 動いている棒や縄を跳ぶ						
	55 動いている縄を連続して跳ぶ						
	56 回っている縄に入って跳ぶ						
	57 短縄を跳ぶ						
	58 短縄を連続して跳ぶ						
運ぶ	59 両手で持って運ぶ						
押す	60 重い物を押して動かす						
引く	61 ロープを引きながらキャスター ボードで進む						
マット 運動	62 横転						
	63 ゆりかご						
	64 前転						
	65 後転						

	66 側転						
	67 バランス（例：アンテナ）						
	68 逆立ち						
鉄棒	69 肋木を登ったり下りたりする						
	70 肋木や鉄棒にぶら下がる						
	71 「豚の丸焼き」を保持する						
	72 跳び上がり						
	73 つばめの姿勢保持						
	74 布団干し						
	75 前回り						
	76 逆上がり						
跳び箱	77 かえるジャンプ						
	78 またぎのり						
	79 手で支え、ずってすすむ						
	80 跳び箱を跳ぶ						
ボール 運動	81 持ったボールを離す						
	82 ボール等を目標に向かって両手で 転がす						
	83 ボール等を目標に向かって片手で 転がす						
	84 両手で下手投げをする						
	85 片手で下手投げをする						
	86 両手で上手投げをする						
	87 片手で上手投げをする						
	88 両手で胸から投げる						
	89 転がってきたボール等を捕る						
	90 飛んできた物を捕る						
	91 動いているボールを移動して捕る						
	92 足下にあるボール等を蹴る						
	93 ボール等を目標に向かって蹴る						
	94 ボール等を走ってきて蹴る						
	95 転がってきたボールを蹴る						
	96 転がってきたボールを足で止める						
	97 ボールを蹴りながら進む （ドリブル）						
水泳	98 水をかける（顔・頭・腹・胸）						
	99 水に入る（足・腰）						
	100 水の中を歩く						

	101 水に入る（鼻まで）						
	102 もぐる						
	103 水の中で目を開ける						
	104 浮く（例：伏し浮き）						
	105 ビート板を使って浮く						
	106 蹴伸び						
	107 つかまってバタ足						
	108 ビート板を使ってバタ足						
	109 バタ足						
備 考							

重複４・５組の児童は、途中の学年から普通学級の朝の運動を行う場合もあるので、斜線のないチェックリストを使用する。担任が１年毎に斜線を記入する。