

体育 教科用語・学習用具

学年・ステップ別 指導語い



語い 教科 体育 教科用語・学習用具 学年別指導一覽表

	ステップ2		ステップ3		ステップ4	
	○ S2 初級指導		○ S3 中級指導		○ S4 上期指導	
	【体づくり】【体力テスト】	【走・跳】	【跳び箱】	【マット】	【鉄棒】	
小1 小2	ストレッチング 後向き うつぶせ あかしろぼうし(赤白帽子) 横隊【おうたい】 縦隊【じゅうたい】 集合【しゅうごう】 行進【こうしん】 整列【せいれつ】 ラジオ体操【たいそう】 うまとび	ウォーキング ジョギング かけっこ スタンディングスタート 「位置【いち】について」 「用意【ようい】・ドン」 旗【はた】 ホイッスル ゴムとび(ゴム跳び【とび】)	とびばこ(跳び箱) 跳び上がり【とびあがり】 跳び【とび】下り またぎ乗り【のり】 またぎ下り 横跳び【よことび】越し【こし】 開脚【かいきゃく】跳び【とび】 またぎ越し【ごし】 踏み越し【ふみこし】跳び 腕立て【うでたて】跳び上がり【とびあがり】 横跳び	マット	ぶらさがり 逆上がり【さかあがり】	
小3 小4	リラクゼーション 4列縦隊【じゅうたい】 開列	リレー 折り返しリレー テイクオーバーゾーン バトン ハードル 旗立て 50m走 ストップウォッチ	かかえ込み【かかえこみ】 跳び【とび】 台上前転 ロイター板 開脚【かいきゃく】跳び【とび】 ふみきり 着手 突き【つき】離し【はなし】 着地 ふみきり板	前転 後転 側方倒立【とうりつ】回転 開脚【かいきゃく】前転 開脚【かいきゃく】後転	膝かけ【ひざかけ】振り【ふり】上がり かかえ込み【かかえこみ】 回り 後方支持【しじ】回転 膝かけ【ひざかけ】回転 膝かけ【ひざかけ】振り【ふり】上がり かかえ込み【かかえこみ】 回り	
小5 小6	【体づくり】 横ふり跳び【とび】 ツイスト跳び【とび】 【体力テスト】 あくりよく 上体起こし 長座体前くつ シャトルラン 背筋力 反復横とび ソフトボール投げ 50M走	ワープリレー 対抗【たいこう】リレー スウェーデンリレー 鉢巻【はちまき】 ライン引き ぬき足(ハードル)	首はね跳び【とび】 頭はね跳び【とび】	側方倒立【とうりつ】回転 倒立【とうりつ】前転 開脚【かいきゃく】後転 伸【しん】膝【ひざ】後転 跳び【とび】前転 側方倒立【とうりつ】回転 前方倒立【とうりつ】回転 ロンダード	前方支持回転	

語い 教科 体育 教科用語・学習用具 学年別指導一覧表

	ステップ2		ステップ3		ステップ4	
	○ S2 初級指導		○ S3 中級指導		○ S4 上期指導	
	【水遊び】【水泳】	【縄跳び】	【幅跳び】【高跳び】	【リズム】	【固定遊具】	
小1 小2	バディシステム じゃんけん電車ごっこ ワニ歩き 水中じゃんけん 石拾い【ひろい】 輪【わ】くぐり バブリング ボビング 伏し浮き【ふしうき】 け伸び【のび】	短なわ【たんなわ】 両足【りょうあし】跳び【とび】 片足【かたあし】跳び【とび】 かけ足跳び【とび】 交差【こうさ】跳び【とび】 あや跳び【とび】 長なわでのくぐりぬけ		ボール 紅白【こうはく】玉 リング フラフープ 体操【たいそう】棒【ぼう】	ジャングルジム うんてい(雲梯) ろく木(肋木) のぼりぼう(登り棒) ブランコ へいきんだい(平均台) タイヤ てつぼう(鉄棒)	
小3 小4	【水泳】 準備【じゅんび】体操【たいそう】 プールのきまり だるまうき クラゲうき け伸び【のび】 ばた足泳ぎ 手のかき かえる足泳ぎ 泳力検定【けんてい】 記録会 せうき クラゲうき		【幅跳び【はばとび】】 片足【かたあし】踏み切り 【ふみきり】跳び【とび】 踏み切り板【ふみきりばん】 【高跳び【たかとび】】 助走(5歩助走) 安全な着地	【リズム運動】 スキップ ロック サンバ ヒップホップ		
小5 小6	救助の仕方 ビート・キック (ビート板) け伸び【のび】からのバ タ足 プルターン キャッチターン コンビネーション (手と足の) 水泳大会		【走り幅跳び】 助走のスピード きき足でのふみ切り そりとび はさみ跳び【とび】 【走り高跳び】 走り高跳び【たかとび】 ノモグラム 3・5・7歩助走 空中動作	【表現】 花笠【はながさ】おどり ソーラン節 あわおどり エイサー 東京音頭【おんど】 河内音頭【おんど】 『フォークダンス』 マイム・マイム キンダーポルカ		

語い 教科 体育 教科用語・学習用具 学年別指導一覧表

	ステップ2		ステップ3		ステップ4	
	○ S2 初級指導		○ S3 中級指導		○ S4 上期指導	
	【ゲーム 小1】	【ゲーム 小2】	【ゲーム 小3】	【ゲーム 小4】	【ゲーム 小5】	【ゲーム 小6】
小1	『ドッジボール』	『竹馬』	『キックベースボール』	『ポートボール』	『ソフトバレーボール』	『バスケットボール』
小2	内外野	『おしくらまんじゅう』	三角ベース	パス	バレーボールネット	バスケットゴール
小3	得点[とくてん]係[がかり]	『片足[かたあし]ずもう』	打順	ドリブル	ホールディング	ランニングシュート
小4			3アウト	ルール	タッチネット	セットシュート
小5	コート	『シュートゲーム』	5回戦など	対戦表		パスアンドラン
小6	『鬼[おに]遊び[あそび]ーおにあそび』	『だるまさんがころんだ』 『はないちもんめ』	対戦表		『ティーボール』	ゾーン
			『プレルボール』	『ハンドベースボール』	グローブ	1対1での防御[ぼうぎょ]
			『バウンドテニス』	キャッチボール	バット	
			ラリー	得点	リーグ戦	
			ネット	交代	対抗戦[たいこうせん]	
				勝敗	球審[きゅうしん]	
				打つ	塁審[るいしん]	
			『ラインサッカー』	捕る[とる]		
			ドリブル	投げる	『サッカー』	
			インサイドキック		プッシング	
			パス	『ソフトバレーボール』	ハンドリングなど	
			ポジション	レシーブ	キックオフ	
			ラインマン	ラリー	スローイン	
			審判[しんぱん]	アンダーハンドパス	ゴールキック	
			計時	オーバーハンドパス	コーナーキック	
				アタック		

語い 教科 体育 教科用語 保健 ステップ別指導一覧表

ステップ2		ステップ3		ステップ4	
○ S2 初級指導		○ S3 中級指導		○ S4 上期指導	
小3 保健	【生活と健康 小3】		【体のせいちょう 小4】		
	『生活リズム』 運動 食事 すいみん 休よう 『せいけつ』 手あらい いふく(衣服) 洗濯[せんたく] うがい マスク	『生活かんきょう』 空気の入れかえ 明るさ 『学校でのほけん活動』 ほけん室の先生 学校薬ざいしさん えいようの先生 校医(こうい)さん	『成長(せいちょう)』 身長 体重 個人差[こじんさ] 健康の記録 『おとなの体①』 思春期 個人差[こじんさ] 体に丸み がっしり ひげ のどぼとけ 体つきの変化	『おとなの体②』 女子の体 男子の体 初経[しょけい] 精通[せいとう] 変声 発毛 異性[いせい] 心の変化 『よりよい成長』 炭水化物 たんぱくしつ カルシウム ビタミン 食事 運動 休養 睡眠[すいみん]	
小5 保健			【心の健康・けがの防止 小5】		【病気の予防 小6】
		『心のはたらき』 感情の発達 思考力の発達 社会性の発達 『心と体』 病気やけが 体の調子 『不安やなやみ』 なやみや心配ごと 相談 音楽をきく 読書をする スポーツ	『けがの防止』 交通事故の原因 安全な行動 交通規則 安全点検 危険な場所 事故やはんざい 安全な環境[かんきょう]づくり すり傷 切り傷 打ぼく 鼻血 けがの手当 スクールゾーン カーブミラー ガードレール 横断歩道 歩行者用信号機	『病気の予防』 インフルエンザ 結核菌[けっかくきん] 病原性 細菌[さいきん], ウイルス 大腸菌[きん]O157 予防接種 エイズ(AIDS), HIV 心臓病 運動不足 メボリックシンドローム むし歯 歯ぐき ミュータンス菌[きん] 心臓病 肺がん 飲酒, アルコール 喫煙	ゲートウェイドラッグ 『薬物乱用』 シンナー 覚せい剤[かくせいざい]