

小学校「体育科」改訂のポイント

- ・ 基礎的な身体能力を身に付け、運動を豊かに実践していくための基礎を培う観点から、発達段階に応じた指導内容の明確化・体系化
- ・ 子どもの体力低下、運動習慣の二極化傾向の指摘を踏まえ、「体づくり運動」を低学年から規定。
- ・ 健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から、中学校の指導内容につながる系統性のある指導ができるように、毎日の生活と健康及び病気の予防についての指導を充実。

(1) 学習内容の改善・充実

① 運動領域

- ◎ 低学年・中学年においても、高学年と同様に、6領域で内容を構成。
(現行は、低学年2領域、中学年5領域。)
- ◎ 低学年・中学年においても、領域の1つとして「体づくり運動」を規定。
- ◎ 各運動領域について、具体的な指導内容を明示。
(現行は、一部の領域について、運動種目等のみ規定。)
- ◎ 「ゲーム」(中学年)及び「ボール運動」(高学年)については、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」として、類型ごとに規定。
(現行は、バスケットボール、サッカーなどと規定。)

② 保健領域

- ◎ 健康の状態は自分の気持ちや周りの環境がかかわっていること (第3学年)
- ◎ 身の回りの生活の危険が原因となるけがの防止 (第5学年)
- ◎ 地域では様々な保健活動が行われていること (第6学年)

(2) 言語力の育成・活用の重視

- ◎ 各運動領域において、運動の行い方、課題解決の仕方の工夫、作戦を立てることなどを、引き続き規定。
- 保健領域において、知識を活用する学習活動を取り入れることを規定。

小学校体育科の内容及び取扱い等(現行)

| 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------|-------|--|
| 【基本の運動】 | | | 【体づくり運動】 | | | | |
| (力試しの運動遊び) (用具を操作する運動遊び) | (力試しの運動) (用具を操作する運動) | 体ほぐしの運動 | | | 体ほぐしの運動 | | |
| | | 体力を高める運動 | | | 体力を高める運動 | | |
| | | 体の柔らかさを高めるための運動 | | 体の柔らかさを高めるための運動 | | | |
| | | 巧みな動きを高めるための運動 | | 巧みな動きを高めるための運動 | | | |
| | | 力強い動きを高めるための運動 | | | 力強い動きを高めるための運動 | | |
| | | | 動きを持続する能力を高めるための運動 | | | | |
| (※器械運動系) | | | 【器械運動】 | | | | |
| 器械・器具を使つての運動遊び | 器械・器具を使つての運動遊び | 器械・器具を使つての運動 | マット運動 | | | マット運動 | |
| | | | 鉄棒運動 | | | 鉄棒運動 | |
| | | | 跳び箱運動 | | | 跳び箱運動 | |
| (※陸上運動系) | | | 【陸上運動】 | | | | |
| 走・跳の運動遊び | 走・跳の運動遊び | 走・跳の運動 | 走・跳の運動 | 短距離走・リレー | | | |
| | | | | ハードル走 | | | |
| | | | | 走り幅跳び | | | |
| | | | | 走り高跳び | | | |
| (※水泳系) | | | 【水泳】 | | | | |
| 水遊び | 水遊び | 浮く・泳ぐ運動 | クロール | | クロール | | |
| | | | 平泳ぎ | | 平泳ぎ | | |
| 【ゲーム】 | | | 【ボール運動】 | | | | |
| ボールゲーム | ボールゲーム | バスケットボール型ゲーム | | バスケットボール | | | |
| | | サッカー型ゲーム | | サッカー | | | |
| 鬼遊び | | ベースボール型ゲーム | | ソフトボール又はソフトバレーボール | | | |
| | | | | | | | |
| 【基本の運動】(※表現運動系) | | 【表現運動】 | | | | | |
| 表現リズム遊び | 表現リズム遊び | 表現 | | 表現 | | | |
| | | リズムダンス | | リズムダンス | | | |
| | | | | フォークダンス | | | |
| | | | 【保健】 | | | | |
| | | 毎日の生活と健康 | 育ちゆく体とわたし | けがの防止 心の健康 | 病気の予防 | | |

小学校体育科の内容及び取扱い等(新)

| 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | |
|-------------------------|---------------|------------------|----------------|---------------|----------|--|
| 【体づくり運動】 | | | | | | |
| 体ほぐしの運動 | 体ほぐしの運動 | 体ほぐしの運動 | 体ほぐしの運動 | 体ほぐしの運動 | 体ほぐしの運動 | |
| 多様な動きをつくる運動遊び | 多様な動きをつくる運動遊び | 多様な動きをつくる運動 | 多様な動きをつくる運動 | 体力を高める運動 | 体力を高める運動 | |
| 【器械・器具を使つての運動遊び】 | | 【器械運動】 | | | | |
| 固定施設を使つた運動遊び | | | | | | |
| マットを使つた運動遊び | | マット運動 | | マット運動 | | |
| 鉄棒を使つた運動遊び | | 鉄棒運動 | | 鉄棒運動 | | |
| 跳び箱を使つた運動遊び | | 跳び箱運動 | | 跳び箱運動 | | |
| 【走・跳の運動遊び】 | | 【走・跳の運動】 | | 【陸上運動】 | | |
| 走の運動遊び | | かけっこ・リレー | | 短距離走・リレー | | |
| | | 小型ハードル走 | | ハードル走 | | |
| 跳の運動遊び | | 幅跳び | | 走り幅跳び | | |
| | | 高跳び | | 走り高跳び | | |
| 【水遊び】 | | 【浮く・泳ぐ運動】 | | 【水泳】 | | |
| 水に慣れる遊び | | 浮く運動 | | クロール | | |
| 浮く・もぐる遊び | | 泳ぐ運動 | | 平泳ぎ | | |
| 【ゲーム】 | | | 【ボール運動】 | | | |
| ボールゲーム | | ゴール型ゲーム | | ゴール型 | | |
| 鬼遊び | | ネット型ゲーム | | ネット型 | | |
| | | ベースボール型ゲーム | | ベースボール型 | | |
| 【表現リズム遊び】 | | 【表現運動】 | | | | |
| 表現遊び | | 表現 | | 表現 | | |
| リズム遊び | | リズムダンス | | | | |
| | | | | フォークダンス | | |
| | | | 【保健】 | | | |
| | | 毎日の生活と健康 | 育ちゆく体とわたし | 心の健康 けがの防止 | 病気の予防 | |

中学校「保健体育科」改訂のポイント

- ・ 健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、運動を豊かに実践していく観点から、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化。
- ・ 多くの領域の学習体験をさせた上で、自らに適した運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年を通じて、選択であった「武道」と「ダンス」を含めて、すべての運動領域を必修化。
- ・ 個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、自然災害に伴う傷害の防止や医薬品についての指導を充実。

(1) 学習内容の改善・充実

① 体育分野

- 第1学年及び第2学年を通じ、選択であった「武道」、「ダンス」を含めて、すべての領域を必修とする。
- 第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」を除き、選択とする。
- ◎ 各運動領域について、具体的な指導内容を明示。
(現行は、一部の領域について、運動種目等のみ規定。)
- ◎ 「球技」については、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」として、類型で規定。
(現行は、バスケットボール、サッカーなどと規定。)

② 保健分野

- ◎ 二次災害によって生じる傷害(第2学年)
- ◎ 応急手当には、心肺蘇生等があること(第2学年)
- ◎ 医薬品は正しく使用すること(第3学年)

(2) 言語力の育成・活用の重視

- ◎ 各運動領域において、知識を活用して運動の取組方などを工夫することを、引き続き規定。
- 知識を活用する学習活動を取り入れることを規定。

中学校保健体育の内容及び取扱い等(現行)

【体育分野】

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 3年 | 内容の取扱い |
|---|----------|---------------|---------------|---------------|
| 【A 体づくり運動】 | 必修 | 必修 | 必修 | ア、イ 必修 |
| ア 体ほぐしの運動 | | | | |
| イ 体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ)力強い動きを高めるための運動 (ウ)動きを持続する能力を高めるための運動 | | | | |
| | | | | |
| 【B 器械運動】 | 必修 | B、C、Dから①又は②選択 | B、C、Dから①又は②選択 | ア～エから選択 |
| ア マット運動 | | | | |
| イ 鉄棒運動 | | | | |
| ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動 | | | | |
| 【C 陸上競技】 | 必修 | B、C、Dから①又は②選択 | B、C、Dから①又は②選択 | ア及びイのそれぞれから選択 |
| ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走 イ 走り幅跳び又は走り高跳び | | | | |
| 【D 水泳】 | 必修 | B、C、Dから①又は②選択 | B、C、Dから①又は②選択 | ア～オから選択 |
| ア クロール | | | | |
| イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ | | | | |
| 【E 球技】 | 必修 | E、F、Gから②選択 | E、F、Gから②選択 | ア～オから②選択 |
| ア バスケットボール又はハンドボール | | | | |
| イ サッカー | | | | |
| ウ バレーボール | | | | |
| エ テニス、卓球又はバドミントン オ ソフトボール | | | | |
| 【F 武道】 | F、Gから1選択 | E、F、Gから②選択 | E、F、Gから②選択 | ア～ウから①選択 |
| ア 柔道 | | | | |
| イ 剣道 ウ 相撲 | | | | |
| 【G ダンス】 | F、Gから1選択 | E、F、Gから②選択 | E、F、Gから②選択 | ア～ウから選択 |
| ア 創作ダンス | | | | |
| イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | | | |
| 【H 体育に関する知識】 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)、(2) 必修 |
| (1)運動の特性と学び方 (2)体ほぐし・体力の意義と運動の効果 | | | | |

【保健分野】

| 内容 | 1年 | 2年 | 3年 | 内容の取扱い |
|--|----|----|----|--|
| (1)心身の機能の発達と心の健康 (2)健康と環境 (3)傷害の防止 (4)健康な生活と疾病の予防 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)は1年次で必修 (2)、(3)は2年次で必修 (4)は3年次で必修 |

中学校保健体育の内容及び取扱い等(新)

【体育分野】

| 領域及び内容 | 1年 | 2年 | 内容の取扱い | 領域及び内容 | 3年 | 内容の取扱い |
|--|----|-----------------|--------------------------------------|--|----------------|-------------------|
| 【A 体づくり運動】 | 必修 | 必修 | ア、イ 必修 (各学年7時間以上) | 【A 体づくり運動】 | 必修 | ア、イ 必修 (7時間以上) |
| ア 体ほぐしの運動 | | | | ア 体ほぐしの運動 | | |
| イ 体力を高める運動 | | | | イ 体力を高める運動 | | |
| 【B 器械運動】 | 必修 | 2年間でアを含む ②選択 | 2年間でア及びイのそれぞれから選択 | 【B 器械運動】 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～エから選択 |
| ア マット運動 | | | | ア マット運動 | | |
| イ 鉄棒運動 | | | | イ 鉄棒運動 | | |
| ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動 | | | | ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動 | | |
| 【C 陸上競技】 | 必修 | 2年間でア又はイを含む②選択 | 2年間でア又はイのすべてを選択 | 【C 陸上競技】 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア及びイのそれぞれから選択 |
| ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走 イ 走り幅跳び又は走り高跳び | | | | ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走 イ 走り幅跳び又は走り高跳び | | |
| 【D 水泳】 | 必修 | 2年間でア又はイを含む②選択 | 2年間でア又はイのすべてを選択 | 【D 水泳】 | E、Fから①以上選択 | ア～ウから②選択 |
| ア クロール | | | | ア クロール | | |
| イ 平泳ぎ | | | | イ 平泳ぎ | | |
| ウ 背泳ぎ | | | | ウ 背泳ぎ | | |
| エ バタフライ | | | | エ バタフライ オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー | | |
| 【E 球技】 | 必修 | ア～ウから①選択 | ア～ウから①選択 | 【E 球技】 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～ウから①選択 |
| ア ゴール型 | | | | ア ゴール型 | | |
| イ ネット型 ウ ベースボール型 | | | | イ ネット型 ウ ベースボール型 | | |
| 【F 武道】 | 必修 | ア～ウから①選択 | ア～ウから①選択 | 【F 武道】 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～ウから①選択 |
| ア 柔道 | | | | ア 柔道 | | |
| イ 剣道 ウ 相撲 | | | | イ 剣道 ウ 相撲 | | |
| 【G ダンス】 | 必修 | ア～ウから①選択 | ア～ウから①選択 | 【G ダンス】 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～ウから①選択 |
| ア 創作ダンス | | | | ア 創作ダンス | | |
| イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | | | イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | |
| 【H 体育理論】 | 必修 | 必修 | (1)は1年次、 (2)は2年次で必修 (各学年3時間以上) | 【H 体育理論】 | 必修 | (1)必修 (3時間以上) |
| (1)運動やスポーツが多様であること (2)運動やスポーツの意義や効果など | | | | (1)文化としてのスポーツの意義 | | |

【保健分野】

| 内容 | 1年 | 2年 | 3年 | 内容の取扱い |
|--|----|----|----|--|
| (1)心身の機能の発達と心の健康 (2)健康と環境 (3)傷害の防止 (4)健康な生活と疾病の予防 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)は1年次で必修 (2)、(3)は2年次で必修 (4)は3年次で必修 |

高等学校「保健体育科」改訂のポイント

○必履修科目・科目構成：変更なし

○主な改善事項

- ・ 生涯にわたって健やかな体を培うための身体能力と知識を定着させ、個人に応じた豊かなスポーツライフを実現する資質と能力を育成する観点から、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化
- ・ 卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを目指し、中学校第3学年との接続を踏まえつつ、それぞれの運動やスポーツの特性や魅力により深く触れられるよう、領域選択の方法を変更
- ・ 個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、様々な保健活動や対策などについての内容を再構成するとともに、医薬品に関する内容を改善

(1) 科目構成

| 新 | | | 現 行 | | |
|-----|-----------|-------|-----|-----------|-------|
| 科 目 | 標準 単位数 | 必履修科目 | 科 目 | 標準 単位数 | 必履修科目 |
| 体育 | 7～8 | ○ | 体育 | 7～8 | ○ |
| 保健 | 2 | ○ | 保健 | 2 | ○ |

(2) 各科目の改善事項

【体育】

- 各領域について、具体的な指導内容を明示
(現行は、一部の領域について、運動種目等のみ規定)
- 入学年次では、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」の中から1以上を、「球技」、「武道」の中から1以上を選択、その次の年次以降では、「体づくり運動」と「体育理論」を除くすべての領域から2以上を選択
- 「球技」については、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」として、類型で規定(現行は、バスケットボール、サッカーなどと規定)
- 「体づくり運動」と「体育理論」を扱うべき時間数を規定

【保健】

- 「現代社会と健康」において、小学校、中学校の内容を踏まえた系統性のある学習ができるよう、健康の概念に関する内容を明示
- また、「生涯を通じる健康」において、医薬品に関する指導を充実

(3) 言語活動の充実

- 体育において、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮することを規定

(4) 活用の重視

- 保健において、知識を活用する学習活動を取り入れることを規定

高等学校保健体育の内容及び取扱い等(現行)

| 領域及び内容 | 入学年次 | その次の年次 | それ以降の年次 | 内容の取扱い | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------|---------------------------|---------------------------|----------|---------------------------|---------------------------|----------------|
| 【A 体づくり運動】 | 必修 | 必修 | 必修 | ア、イ 必修 | | | | | | |
| ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動 | | | | | | | | | | |
| 【B 器械運動】 | B、C、D、E、F、Gから③又は④選択 | B、C、D、E、F、Gから③又は④選択 | B、C、D、E、F、Gから②～④選択 | ア～エから選択 | | | | | | |
| ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動 | | | | | | | | | | |
| 【C 陸上競技】 | | | | | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～ウから選択 | | | |
| ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき | | | | | | | | | | |
| 【D 水泳】 | | | | | | | | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～オから選択 |
| ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 横泳ぎ | | | | | | | | | | |
| 【E 球技】 | | | | | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～ケから②選択 | | | |
| ア バスケットボール イ ハンドボール ウ サッカー エ ラグビー オ バレーボール カ テニス キ 卓球 ク バドミントン ケ ソフトボール | | | | | | | | | | |
| 【F 武道】 | | | | | | | | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア、イから選択 |
| ア 柔道 イ 剣道 | | | | | | | | | | |
| 【G ダンス】 | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～ウから選択 | | | | | | | |
| ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | | | | | | | | | |
| 【H 体育理論】 | | | | 必修 | | | | 必修 | 必修 | (1)、(2)、(3) 必修 |
| (1)社会の変化とスポーツ (2)運動技能の構造と運動の学び方 (3)体ほぐしの意義と体力の高め方 | | | | | | | | | | |

高等学校保健体育の内容及び取扱い等(新)

| 領域及び内容 | 入学年次 | その次の年次 | それ以降の年次 | 内容の取扱い | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| 【A 体づくり運動】 | 必修 | 必修 | 必修 | ア、イ 必修 <small>(各年次7～10単位時間程度)</small> | | | | | | |
| ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動 | | | | | | | | | | |
| 【B 器械運動】 | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～エから選択 | | | | | | |
| ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動 | | | | | | | | | | |
| 【C 陸上競技】 | | | | | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～ウに示す運動から選択 | | | |
| ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき | | | | | | | | | | |
| 【D 水泳】 | | | | | | | | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | ア～オから選択 |
| ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー | | | | | | | | | | |
| 【E 球技】 | | | | | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | B、C、D、E、F、Gから②以上選択 | 入学年次では、ア～ウから②選択 その次の年次以降では、ア～ウから選択 | | | |
| ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型 | | | | | | | | | | |
| 【F 武道】 | | | | | | | | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア又はイのいずれかを選択 |
| ア 柔道 イ 剣道 | | | | | | | | | | |
| 【G ダンス】 | B、C、D、Gから①以上選択 | B、C、D、Gから①以上選択 | ア～ウから選択 | | | | | | | |
| ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス | | | | | | | | | | |
| 【H 体育理論】 | | | | 必修 | | | | 必修 | 必修 | (1)は入学年次、 (2)はその次の年次、 (3)はそれ以降の年次で必修 <small>(各年次6単位時間以上)</small> |
| (1)スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 (2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方 (3)豊かなスポーツライフの設計の仕方 | | | | | | | | | | |

高等学校「体育科」(専門教科)改訂のポイント

○原則履修科目

- ・「スポーツ概論」,「スポーツⅤ」,「スポーツⅥ」,「スポーツ総合演習」の各科目
- ・「スポーツⅠ」,「スポーツⅡ」,「スポーツⅢ」,「スポーツⅣ」のうちから1科目

○科目構成：スポーツを「体づくり運動」,「ダンス」,「野外活動」を含めた広い概念でとらえた科目構成とするとともに,「スポーツ総合演習」を新設し,現行の7科目から8科目による構成に変更

○主な改善事項

- ・生涯を通してスポーツの振興発展に寄与する人材を育成する観点から,各科目の目標を改善
- ・習得した技能及び知識を活用することを重視する観点から,科目の新設を含め科目の構成を改善し,内容を明確化

| 新 | 現 行 |
|--------------------|--------|
| 科 目 | 科 目 |
| スポーツ概論 | 体育理論 |
| スポーツⅠ (採点競技及び測定競技) | 体づくり運動 |
| スポーツⅡ (球技) | スポーツⅠ |
| スポーツⅢ (武道等) | スポーツⅡ |
| スポーツⅣ (ダンス) | スポーツⅢ |
| スポーツⅤ (野外活動) | ダンス |
| スポーツⅥ (体づくり運動) | 野外活動 |
| スポーツ総合演習 | |

※括弧書きは科目名に含まれない。

高等学校体育科の科目構成及び取扱い等（新）

平成 21 年 4 月 24 日

| 科目及び内容 | 入学年次 | その次の年次 | それ以降の年次 | 内容の取扱い |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 【スポーツ概論】 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)～(5) 必修 |
| (1) スポーツの歴史，文化的特性や現代の特徴 | | | | |
| (2) スポーツの効果的な学習の仕方 | | | | |
| (3) 豊かなスポーツライフの設計 | | | | |
| (4) スポーツの指導法と安全 | | | | |
| (5) スポーツの運営及び管理 | | | | |
| 【スポーツⅠ】 | ス ポ ー ツ Ⅰ，Ⅱ， Ⅲ，Ⅳか ら①以上 選択 | ス ポ ー ツ Ⅰ，Ⅱ， Ⅲ，Ⅳか ら①以上 選択 | ス ポ ー ツ Ⅰ，Ⅱ， Ⅲ，Ⅳか ら①以上 選択 | (1)又は(2) を選択 |
| (1) 採点競技(体操競技)の理解と実践 | | | | |
| (2) 測定競技(陸上競技，水泳競技)の理解と実践 | | | | |
| 【スポーツⅡ】 | | | | (1)～(4)か ら選択 |
| (1) ゴール型球技(バスケットボール，ハンドボール，サッカー，ラグビー)の理解と実践 | | | | |
| (2) ネット型球技(バレーボール，卓球，テニス，バドミントン)の理解と実践 | | | | |
| (3) ベースボール型球技(ソフトボール，野球)の理解と実践 | | | | |
| (4) ターゲット型球技(ゴルフ)の理解と実践 | | | | |
| 【スポーツⅢ】 | | | | (1)又は(2) を選択 |
| (1) 武道(柔道，剣道，相撲，なぎなた，弓道)の理解と実践 | | | | |
| (2) 諸外国の対人的競技(レスリング)の理解と実践 | | | | |
| 【スポーツⅣ】 | (1)又は(2) を選択 | | | |
| (1) 創造型ダンス(創作ダンス，現代的なリズムのダンス)の理解と実践 | | | | |
| (2) 伝承型ダンス(フォークダンス，社交ダンス)の理解と実践 | | | | |
| 【スポーツⅤ】 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)又は(2) を選択 |
| (1) 自然体験型野外活動(キャンプ，登山，遠泳等の水辺活動)の理解と実践 | | | | |
| (2) 競技型野外活動(スキー，スケート)の理解と実践 | | | | |
| 【スポーツⅥ】 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)は入学 年次で必修 |
| (1) 体づくり運動の理解と実践 | | | | |
| (2) 目的に応じた心身の調整の仕方や交流を深めるための運動の仕方の理解と実践 | | | | |
| (3) ライフステージに応じた運動の計画の立て方の理解と実践 | (2)又は(3) を選択 | | | |
| 【スポーツ総合演習】 | 必修 | 必修 | 必修 | (1)～(3)か ら選択 |
| (1) スポーツの知識や実践に関する課題研究 | | | | |
| (2) スポーツの指導や運営及び管理に関する課題研究 | | | | |
| (3) スポーツを通じた社会参画に関する課題研究 | | | | |