次期学習指導要領 教科別まとめ　小学校 No.09

審議まとめ（2026年10月5日）を**小学校の先生向け**にまとめ直しました

小学校版



体育

次期学習指導要領で、どう変わる？

身に付けたい「動き」と、運動の多様な楽しみ方を軸に



10秒でいうと　1～4年は「遊び」の要素を取り入れ、運動名でなく身に付けたい「動き」を軸に示す

やさしく言うと

小学校1～4年は、「遊び」の要素を取り入れた学習として整理し直す方向です。具体的な運動のやり方ではなく、身に付けたい「動き」を軸に示す方向です。公正や協力などの態度は、「運動との関わり方」として知識や技能を中心に教える方向です。保健は、身近な生活を中心とした健康・安全の基礎を実践的に学びます。体育は2年間のまとまりで計画することを基本とする方向です。

小学校はいつから？

全面実施	2030年度（令和12年度）から（見込み）
移行期間	2028～2029年度
告示	2026年度末の予定
教科書	2030年度から新しい教科書（2028年度に検定）

この冊子の中身

1	体育のポイント　4つ	2	主な変更点　8項目
3	現行と次期の比較（新旧対照）　4項目	4	授業時数
5	生成AI・ICTとの付き合い方　3項目	6	今からできる準備チェックリスト　7項目
7	次期を先取りする授業アイデア　1本	8	現行の学習指導要領・解説（小学校）

無料 原田英語.com 次期学習指導要領ナビ

研修・会議・授業・保護者会での印刷・コピー・配布・投影はご自由にどうぞ。ご連絡は不要です。クレジットは残してください。
審議まとめ（2026年10月5日）準拠・出典ページつき。告示前の方向性で、今後変わることがあります。2026年11月4日 版

サイトで見る

体育・保健体育の3行要約（全校種）

1. 小1～4は「遊び」の要素を取り入れた学習に整理し、具体的な運動名ではなく身に付けたい「動き」を軸に示す方向。
2. 公正・協力・責任などの態度は「運動との関わり方」として知識・技能を中心に整理し直し、指導と評価をはっきりさせる方向。
3. 「体育理論」は「スポーツ理論」に、高校専門学科「体育」は「スポーツ」に名前を変える案。保健は健康・安全の「概念」と「それに関わる原則」を軸にする方向。

1 体育のポイント

4つ

1 小1～4は「運動遊び」で学ぶ

小1～4は「各種の運動の基礎を培う時期」とされています。ここでは「遊び」の要素を取り入れた学習として整理し直す方向です。「運動遊び」は、やらされる活動ではなく、教師の意図をもちつつ、子供が「やってみたい」と取り組む活動を想定しています。P270

授業では、たとえば 鬼遊びのルールを子供と工夫しながら、走る・かわす・止まるといった動きを繰り返し楽しむ、といった授業が考えられます。

2 「動き」を軸に、2年間のまとまりで計画

小4までは、具体的な運動のやり方を示すのをやめ、どんな「動き」を身に付けたいかを軸に示す方向です。体育は2年間のまとまりで計画的に学ぶことを基本とします。毎年同じ時期に同じ運動を置く計画を見直し、生まれた余白で学びの質を高めることが期待されています。P272

授業では、たとえば 3・4年の2年間で「跳ぶ動き」を見通し、マット・跳び箱・なわとびを組み合わせた計画にする、といった工夫が考えられます。

3 態度は「運動との関わり方」として教える

公正、協力、責任などの態度は、今は「学びに向かう力」に位置付けています。次期は「運動との関わり方」として、なぜそうするのか（知識）と、実際の行い方（技能）を中心に教える方向です。形だけの指導や評価にならないようにするねらいです。P267 P268 P269

授業では、たとえば ゲームの前に「どうしたら皆が楽しめるか」を話し合い、作戦タイムでの声のかけ方を練習する授業が考えられます。

4 保健は「概念」と「原則」を軸に

保健は、健康や安全の「概念」と「それに関わる原則」を軸に整理する方向です。概念は何が関わって起きるか、原則はどうすればよい結果になるかを表します。小学校では、身近な生活を中心とした基礎的な内容を実践的に学びます。演習的な学習で理解を深める方向です。P266 P267 P268 P271

授業では、たとえば 1週間の睡眠時間を記録し、体調との関係を友達と比べて、よい生活のこつを見付ける、といった授業が考えられます。

2 主な変更点

8項目

1. 小 小1〜4は「運動遊び」を通した学びに再整理

小学校1〜4年生の体育は、幼児期とのつながりを大切にして「遊び」の要素を取り入れた学習として整理し直す方向です。やらされる運動ではなく、子どもが「やってみたい」と夢中になって体を動かす中で、いろいろな「動き」を身に付けることをねらいます。学習指導要領では、具体的な運動のやり方を並べる示し方を改め、どんな「動き」ができるようになってほしいかを軸に示す方向です。教師が指導をイメージしやすいよう、解説や指導参考資料でねらいの動きなどを示すとされています。P270 P272 P61 P107

2. 態度（公正・協力・責任など）は「運動との関わり方」として知識・技能で教える

これまで「学びに向かう力」に入っていた公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全は、「運動との関わり方」という名前で、主に「知識・技能」として整理し直す方向です。「なぜそうするのか」「どうやって行うのか」を理解させることで、形だけの指導や評価にならないようにするのがねらいです。評価では、態度だけを見る評価にならないよう注意しつつ、指導と評価のイメージを今後さらに検討します。また「愛好的な態度」は「運動やスポーツの多様な楽しみ方を目指す態度（仮称）」として「学びに向かう力」に残すとされています。P268 P269 P274

3. 各領域は2年間のまとまりで計画的に学ぶことを基本に

体育の各領域の学習は、2年間のまとまりで計画的に学ぶことを基本とし、2年間で学ぶ内容を分かりやすく示す方向です。運動の種類を毎年すべて行うという意味ではないことを明確にするねらいです。毎年同じ時期に入れがちな運動も見直し、生まれた「余白」で学びの質を高める活動をすることが期待されています。年間・複数年の指導計画の立て方を見直す必要があります。P272 P61

4. 小 中 高 求める技能の水準を下げすぎず高すぎず調整（高2以上は現行の中3〜高1程度）

指導内容が積み上がりすぎないよう、高2以上の最終段階で示す技能は、現行で中3〜高1程度として示している程度を置くことを基本に、全体の系統を整理する方向です。小5〜中2は、ルールなどを簡単にした「運動」を通した学びを基本にするとされています。これは技能の水準をただ下げるのではなく、「好き」「楽しい」を育てながら楽しみ方を広げる趣旨だとされています。子どもの状況に応じて発展的な学習に取り組む工夫の余地も示されます。P270 P272

5. 保健は「概念」と「それに関わる原則」を軸に、演習的な学習で深める

保健では、知識をため込むだけでなく、まだ知らない健康課題にも対応できる力を育てるため、健康・安全の「概念」（どんな要素が関わって起きるのか）と「それに関わる原則」（どう働きかければ良い結果になるのか）を整理して示す方向です。小学校は身近な生活を中心に実践的に、中学校は個人生活を中心に科学的に、高校は個人と社会生活について総合的に学ぶ流れに整理し直すとされています。生活習慣や地域の事故情報のデータを使うなど、演習的な学習が例として挙げられています。評価も、暗記ではなく「概念」と「原則」に照らして見ることを充実させる方向です。P267 P268 P271 P274

6. 体育と保健の関連づけと、重なる内容の見直し

心と体を一体として捉えるため、体育と保健を関連付けた指導を充実させる方向です。例えば高校の体育「実生活に生かす運動の計画」と保健「健康に関する環境づくりと社会参加」のように、関連させやすい内容を整理して示すことも考えられています。一方、体育と保健で重なる内容（例：ストレスへの対処としての運動）や、教科書で何度も繰り返されている内容（例：健康には運動・食事・休養及び睡眠が関係すること）は、扱い方を見直すよう促すとされています。P271 P272

7. 変化する健康課題・安全課題への対応と「生命（いのち）の安全教育」

メンタルヘルスの課題、自然災害、SNSや犯罪による被害、性犯罪・性暴力などを背景に、健康・安全の学習を学校全体で充実させることが求められています。国の教材がある「生命（いのち）の安全教育」は、教材の内容と学習指導要領との関係を分かりやすく示し、活用を進める方向です。一人一人の発達に応じた指導が必要な事柄は、保護者の理解を得て外部の専門家の協力も得ながら個別の指導などで扱い、学習指導要領は現場の指導をためらわせない書き方を検討します。P265 P271

8. 水泳授業・暑さ対策など、授業の実施環境の見直し

水泳授業は、水に親しむ楽しさ、陸上と違う環境での動き、水の事故から身を守る力という意義を整理し、引き続き全員の学習機会を確保するとしています。プールは学校のものだけでなく、地域のプールの活用や民間への管理委託なども考えられるとされ、安全確保につながる指導は小学校だけでなく中学校以降の取組の整理も期待されています。暑さへの対応では、暑さに体を慣らす「暑熱順化」も含めた安全管理、実施内容・場所・時期の工夫、体育館などの計画的な空調整備を基本とします。P273 P274

3 現行と次期の比較（新旧対照）

4項目

黄色のマーカー＝次期で新しく入る・強く打ち出される言葉　~~取り消し線~~＝現行から消える・言い方が変わる言葉

項目	現行	次期（審議まとめの方向）
公正・協力・責任などの態度の位置づけ	「学びに向かう力、人間性等」の中に、愛好的な態度と並んで公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全の態度が位置付けられている。	これらは「**運動との関わり方**」として「**知識及び技能**」を中心に整理し直す方向。愛好的な態度は「運動やスポーツの**多様な楽しみ方を目指す態度（仮称）**」として「学びに向かう力」に残す。 P268 P269
学習指導要領での運動の示し方	「○○（運動）では、XXをする」のように、具体的な運動を限定して示していると読み取れる部分があり、教師・子ども双方の負担になる面がある。	小4までは具体的な運動のやり方を示すのをやめ、身に付けたい「**動き**」**を軸**に示す方向。小5以降も運動や種目の**示し方を柔軟に**する方向で検討。各領域は**2年間のまとまり**で計画的に学ぶ。 P272 P61
保健の学校段階ごとの学び方	小学校「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」、中学校「個人生活における健康・安全に関する内容」、高校「個人及び社会生活における健康・安全に関する内容」のスパイラル構造。	小学校は「身近な生活を中心とした」内容を**実践的に**、中学校は「個人生活を中心とした」内容を**科学的に**、高校は個人及び社会生活の内容を**総合的に**学ぶ系統に再整理。健康・安全の「**概念**」と「**それに関わる原則**」をスパイラルで深める。 P265 P268
体育・保健の「見方・考え方」	体育は、運動やスポーツを価値や特性に着目し、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること（92字）。	体育は、運動やスポーツを心身の充実に果たす役割や**多様な楽しみ方**の視点から捉え、自他の豊かな生活と活力あふれる**社会づくりにつなげる**こと。全学校種で1つにそろえ、短く分かりやすく示す。 P267

4 授業時数

体育・保健体育の節そのものに授業時数の変更の記述はない。高校の標準単位数は、表で現行「体育7～8単位・保健2単位」が次期「体育14～16新単位・保健4新単位」と示されている（P82）。これは単位の数え方の変更（1新単位＝50分×17コマ。現行の1単位は35コマ）によるもの（P81）。また、調整授業時数制度などを使って体育・保健の学びを深める取組の例が示されている（P274）。

5 生成AI・ICTとの付き合い方

3項目

1. AI時代だからこそ体を通して学ぶ意味

社会の様々な場面でAIの活用が進む今、運動やスポーツで自分の体を通して学び、仲間と楽しさを味わうことは、自分を深く知ることや、体を使いこなして人生を切りひらく「人間ならではの力」を育てるうえで大きな意味があるとされています。 P266 資料編(2)P201

2. ICT（生成AIを含む）で学習を見える化

体育・保健でICT（生成AIを含む）を使うと、学習の状況・考えの過程・感覚などを見える化でき、学ぶ機会や学習活動の充実を支えられる強みがあります。資料編では、生成AIとのやり取りによる対話型の振り返りなどが例に挙がっています。 P273 資料編(2)P212

3. 使うときの注意

自分や他人の体・健康・安全に関する情報を適切に取り扱うこと、実際に体を動かしたり仲間と関わったりする活動を支えるという視点を損なわないことに十分注意する必要があるとされています。 P273

6 今からできる準備チェックリスト

7項目

- [ ] 今すぐ 年間指導計画で毎年同じ時期に入れている運動を洗い出し、各領域を2年間のまとまりで計画する案を作ります。生まれた時間を、学びの質を高める活動に回す使い道も考えておきます。P272
- [ ] 今すぐ 小1～4の単元のねらいを、運動名ではなく「投げる」「跳ぶ」「回る」など身に付けたい動きで書き直し、子供が思わずやってみたくなる場や用具の工夫を用意します。P270 P272 資料編(2)P206
- [ ] 今すぐ 公正・協力・責任などは、「なぜそうするのか」（知識）と「どう行うのか」（技能）を教える場面を単元に入れ、態度だけを見る評価になっていないかを見直します。P268 P269 P274
- [ ] 今すぐ 暑さ対策として、暑熱順化を取り入れた安全管理や、実施内容・場所・時期の工夫を年間計画に反映し、体育館の空調整備の計画も設置者と確認します。P273
- [ ] 告示まで 保健の各単元について、健康・安全の「概念」（どんな要素が関わって起きるか）と「それに関わる原則」（どう働きかければよい結果になるか）を一文ずつ書き出し、暗記ではなく原則に照らして考える評価問題を作っておきます。P267 P268 P274
- [ ] 告示まで 体育・保健でICTや生成AIを使うときのルール（自他の体・健康・安全に関する情報の扱い方、実際に体を動かす時間を削らないこと）を学年や教科会で決めておきます。P273
- [ ] 先行実施まで 水泳授業について、学校のプールだけでなく地域のプールの活用、民間事業者との連携、管理の委託などの選択肢を設置者と検討し、水の事故から身を守る学習を水に触れる機会の中で行う計画を整えます。P274

© 原田英語.com 次期学習指導要領ナビ（https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/）｜体育（小学校）教科別まとめ｜研修・校内での印刷・配布OK（連絡不要）

7 次期を先取りする授業アイデア

1本

小2　1単位時間（45分）

思わず投げたくなる！ねらって当てる的あてランド

段ボールの的やフープで「当てたい！」を引き出し、遊びの中で「投げる動き」を磨きます。

手順・ワークシート

ねらい

いろいろな的あての場を選んで遊ぶ中で、ねらった方向に足を踏み出して投げる動きを身に付け、友達と遊び方を工夫したり、安全のきまりを守る理由を理解したりする。

流れ

- 5分　「ボールとなかよし」で体をほぐします。ボールを上に投げてキャッチ、手を1回たたいてからキャッチ、片手で投げて両手でキャッチなど、先生の合図で次々に変えます。
- 8分　的あてランドの場を紹介し、安全のきまりを確かめます。投げる方向は全員同じ向き、的の向こう側には入らない、ボールを拾いに行くのは先生の笛の合図で全員一緒、の3つです。「どうしてこのきまりがあるのかな？」と問い、ぶつからないため、みんなが安心して投げるためという理由を子供の言葉で確かめます。
- 12分　好きな場を選んで的あてをします。近い線・遠い線は自分で選びます。先生は、遠くから強く当てている子供の「投げる手と反対の足を前に踏み出す」「腕を後ろに大きく引く」動きを見付け、名前を覚えておきます。
- 5分　全員を集め、先生が見付けた2人に投げてもらいます。「どうしたら強く投げられたのかな？」と問い、子供の言葉で「足をふみ出す」「うでをうしろに引く」などの動きのひみつを掲示します。
- 10分　動きのひみつを使って、もう一度的あてをします。遠い線に挑戦したり、グループで「フープは2点」など的の点数を決めたりして、遊び方を工夫します。先生は動きのひみつができている子供に具体的に声をかけます。
- 5分　「できるようになった動き」と「楽しかった遊び方」を発表し合います。的やボールを協力して片付けます。

評価

知識・技能は、ねらった方向に足を踏み出して投げる動きの様子を見取り、きまりを守る理由（運動との関わり方）を言えるかも確かめます。思考・判断・表現は、遊ぶ場や線を選んだり、点数の決め方を工夫したりして、考えたことを友達に伝えているかを見ます。投げた距離の長さそのものではなく、動きの習得の様子を見取ります。

8 現行の学習指導要領・解説（小学校）

PDF **小学校学習指導要領（平成29年告示）（本文）**
https://www.mext.go.jp/content/20230120-mxt_kyoiku02-100002604_01.pdf

PDF **小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編**
https://www.mext.go.jp/content/20240918-mxt_kyoiku01-100002607.pdf

文部科学省の公式PDFです（クリックで開けます）。

ご利用について

- **研修・会議・授業・保護者会での印刷・コピー・配布・投影はご自由にどうぞ。ご連絡は不要です。**
  （校内研修・教育委員会の研修・教員養成の授業・学年会・PTAなど）
- クレジット「原田英語.com 次期学習指導要領ナビ」
  （https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/）はそのまま残してください。
  各ページの下に入っています。
- 中身は中央教育審議会 教育課程部会「次期学習指導要領等に向けた審議まとめ」（2026年10月5日）ほか文部科学省の資料をもとに、原田英語.comが要約したものです。**告示前の方向性**で、答申・告示で変わることがあります。（仮称）の名前も今後変わる可能性があります。
- 文中の P○ は審議まとめ本体（PDF）のページ、**資料編（1）～（3）**P○ は第3部 資料編（PDF）のページです（PDFのページ番号。印刷されたページ番号とは1つずれることがあります）。PDFで見ているときはクリックで原文が開きます。
- 授業アイデア・指導案は、審議まとめの方向性をふまえた原田英語.comのオリジナルの試案です。
- 最新の情報・ほかのPDFはサイトで：
  https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/download/（2026年11月4日 版）

サイトで最新版を見る