



運動・スポーツ活動

- 3～6歳 遊びを含めた多様な運動を楽しみながら様々な動きを身に付ける。
- 10～15歳 多様なスポーツを経験し、専門的なトレーニングを始める。
- 16～18歳 得意な種目、熱中できる種目を絞り、専門的なトレーニングを深まる。
- 19歳～ 得意な種目、熱中できる種目を追求し、生涯を通じて楽しむ。

技術・スキル

- 3～8歳 生活・生存のための動きを中心に経験する：
立つ、座る、歩く、走る、跳ぶ、昇る、降りる、回る、転がる、這う、よける、支える、持つ、運ぶ。
- 7～11歳 スポーツの基礎となるような動きを中心に経験する：
投げる、捕る、打つ、漕ぐ。様々な状況下で複数の動きを組み合わせる。
- 10歳～ それぞれのスポーツの専門的技術を身につける。