

体づくり運動

講師 宮古市立磯鶏小学校 教諭 神 崇尋
陸前高田市立気仙小学校 教諭 佐藤 広一

I 体づくり運動について

①学習指導要領の目標や内容の理解

(1)体育科・保健体育科の目標

校種	運動とのかかわり方	体育の分野の目標	教科の究極の目標
小学校	<u>適切な</u> 運動の経験	生涯にわたって運動に親しむ 資質や能力の <u>基礎</u> を育てる	<u>楽しく</u> 明るい生活を営む態度 を育てる
中学校	運動の <u>合理的な実践</u>	生涯にわたって運動に親しむ 資質や能力を育てる	明るく豊かな生活を営む態度 を育てる
高等学校	運動の合理的、 <u>計画的な実践</u>	生涯にわたって <u>豊かなスポーツライフを継続する</u> 資質や能力を育てる	明るく豊かで <u>活力のある</u> 生活を営む態度を育てる

(2)体づくり運動のねらい・具体的な指導内容

体づくり運動とは…心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするために行われる運動。

校種	学年	ア 体ほぐしの運動	イ 多様な動きをつくる運動(遊び) 体力を高める運動	
小学校	1	体ほぐしの運動を楽しむ！	多様な動きをつくる運動遊び	いろいろな動きを <u>楽しむ</u> ！
	2			
	3			
	4	体ほぐしの運動の行い方を知る！	多様な動きをつくる運動	いろいろな動きを <u>高める</u> ！
	5			
	6			
中学校	1	組み合わせる、構成する！	体力を高める運動	<u>ねらいをもって</u> 体力を高める運動に取り組む！
	2			運動の <u>計画</u> に取り組む！
	3			<u>ねらいに応じて</u> 、運動の <u>計画</u> を立てて取り組む！
高等学校	1	実社会に生かす！	体力を高める運動	<u>体力や生活の違いに応じて</u> 、 <u>計画</u> を立てて取り組む！
	2			
	3			

生涯にわたって、自己の体と対話しながら運動に親しむ

(3)平成 20 年度(小学校・中学校)、21 年度(高等学校)改訂の要点

◎子どもたちの体力の低下、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向を踏まえて

→ これまで小学校高学年から位置付けられていた「体づくり運動」が小学校全体で位置付けられ

た。

→ 新たな内容として、多様な動きをつくる運動(遊び)が小学校低・中学年で示された。

→ 体力の要素による重点から個に応じた高め方へ。

◎他領域との違い

→ 領域の取り上げ方

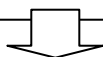
- ・小学校…体づくり運動は、第1学年から第6学年のすべての学年において指導する。(他領域：2学年のいずれかの学年で取り上げ、弾力的に指導することも可)
- ・中1、中2…体づくり運動と体育理論以外の領域は、いずれかの学年で指導することも可。
- ・高等学校…入学年次は中学校3年と同じ内容の取扱いとなる。

→ 直接的に体力向上をねらう点(指導者側)

- ・低・中学年：発達段階から体力の向上を直接の目的とすることは難しいが、将来の体力の向上につなげる点から、体の基礎的な動きを培うことが重要。
- ・高学年の「体力を高める運動」は、直接的に体力を高めることをねらい、児童が体力を高めるためのねらいをもって運動を行う。(発達段階を踏まえ、主として体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置く)

②体づくり運動における重要ポイント

- ①各運動につながる基礎的・基本的な動き(体力)を総合的に身に付ける。
- ②各学年・各校種における系統性を踏まえて指導する。
- ③ねらいを明確にして指導すること。(それぞれの動きが将来どんな運動につながるのか)
- ④運動の楽しさ・基本となる動きを身に付けることを重視する。(特に小学校中学年まで)



運動が楽しい！できる！好き！



結果として…体力の向上！生涯にわたったスポーツライフの充実！

③関係資料

☆学習指導要領解説(体育編・保健体育編)

☆学校体育実技指導資料 第7集「体づくり運動」(改訂版)…平成24年7月文部科学省

☆評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料(小学校体育・中学校保健体育・高等学校保健体育)

☆多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット…平成20年3月文部科学省

☆小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック(低・中・高学年)…平成25年4月文部科学省

☆新学習指導要領に基づく中学校・高等学校向け「体づくり運動」「体育理論」リーフレット…平成23年3月文部科学省