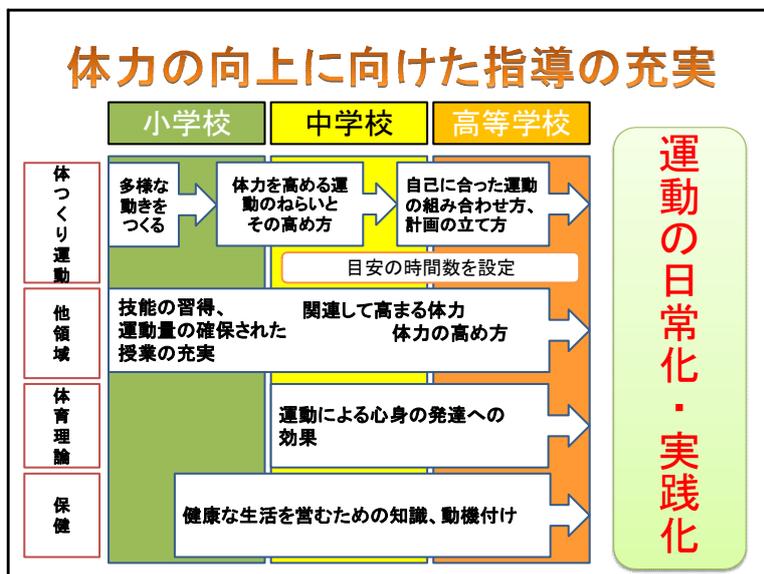


2 体育科・保健体育科の授業の充実

(1) 発達の段階に応じた指導

学習指導要領では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることや、健康の保持増進のための実践力の育成と、(学校体育における)体力の向上を図ることが重視されています。小学校では、運動実施状況の二極化傾向や体力の低下を踏まえて、「体づくり運動」領域を低学年から位置付け、6学年すべての学年で指導します。



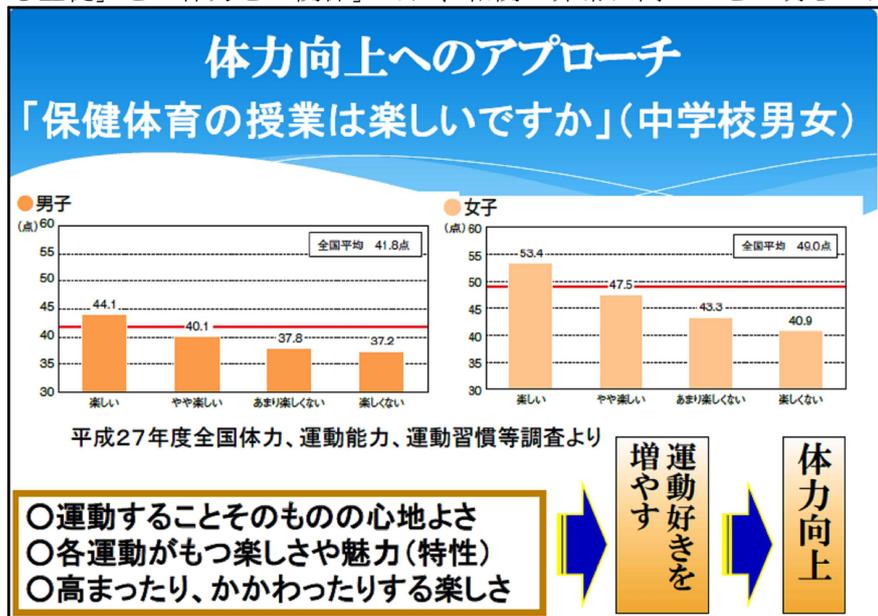
中学校では、多くの運動領域の学習体験をもとに、生徒一人一人に適した運動領域を選択できるように、第1学年及び第2学年においては、すべての運動領域が必修です。

また「体づくり運動」の領域の内容「体力を高める運動」の中には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことが示されています。

中学校第3学年、高等学校では、「体づくり運動」「体育理論」を除く領域から選択するなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを経験する資質や能力の育成が重視されています。

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果によると、「保健体育の授業を楽しんでいる生徒」と「体力との関係」では、相関が非常に高いことが明らかになっています。

このことから運動が苦手な児童生徒への対応として、まずは、体育の授業を通して、運動が好きになること、指導者が運動の楽しさを伝えること、体力の高め方を身に付けさせることなどが大切であると言えます。



【指導内容の系統性・体系化】

指導内容の明確化により、その学年で何を教えるのか整理されています。学習指導要領は指導すべき最低基準であり、発達の段階（時期）に応じて3つに分けています。（4－4－4）①小学校の中学年までは基本的に動くこと自体が楽しい時期です。（これを授業の中で提供できるかがポイントです。）②小学校高学年から中学校では、ただ動くだけでは楽しめないのも、運動がもつ特性に確実に触れさせる授業づくりが必要です。③中学校第3学年以降は、自分に合った運動をより深めていく

指導内容の体系化						
小学校		中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年以降
基本的な動きを幅広く取り組む時期		全ての領域の特性や魅力に触れる時期		自分にあった運動を選び深める時期		
体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を用いた運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	
			武道	武道	武道	
			体育理論	体育理論		
	保健領域	保健分野	科目保健			

授業づくりが必要となります。発達の段階を踏まえた上で、小学校から高等学校までをいかにつないでいけるかが大切になってきます。

体育・保健体育の指導内容は、「技能」「態度」「(知識)、思考・判断」です。

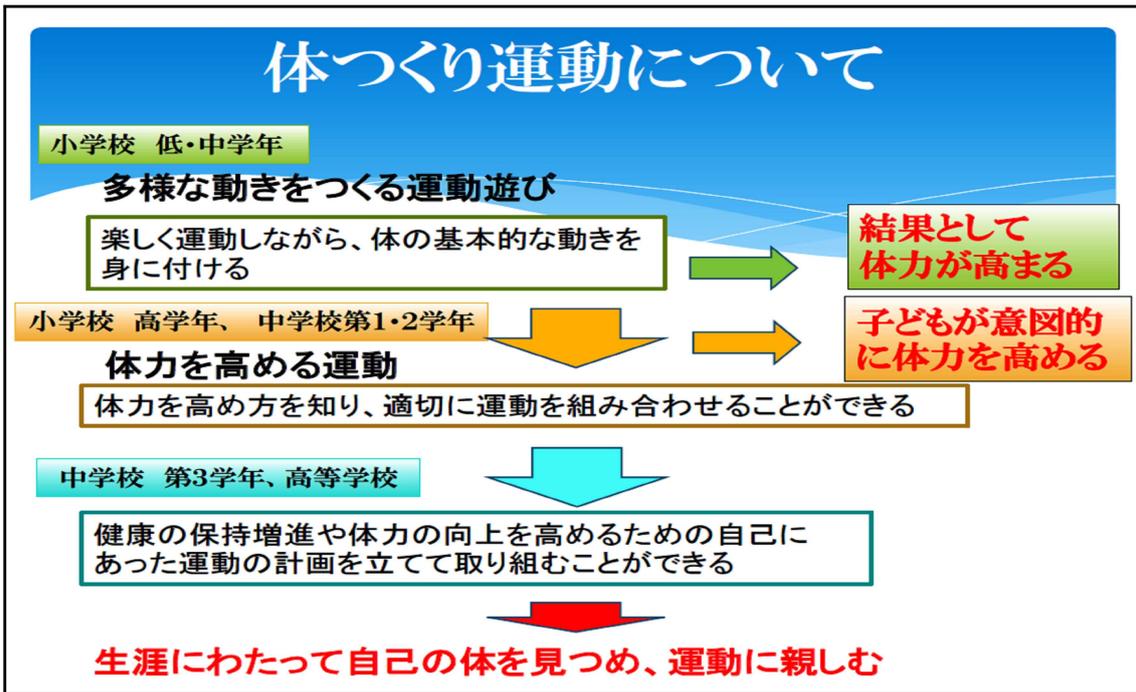
態度の体系化では、①愛好的態度、価値的態度②公正③協力④責任⑤参画⑥安全、これらの態度をもって、豊かなスポーツライフにつなげます。

思考・判断の体系化では、小学校では、選び方を工夫→活動を工夫→課題の解決の仕方を工夫、中学校では、運動の取り組み方を工夫、高校では、継続する取組の工夫をすることになります。

知識については、小学校では、思考・判断に含まれており、中・高等学校では、特性の成り立ち→技術の名称や行い方、伝統的な行動の仕方、運動観察方法→課題解決の方法を知識として理解し、これらを豊かなスポーツライフの実現へつなげます。

態度の体系化						
小学校		中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年以降
基本的な動きを幅広く取り組む時期		全ての領域の特性や魅力に触れる時期		自分にあった運動を選び深める時期		
愛好的		価値的		自主的		
公正		協力的		責任		
協力		参画		安全		
安全						

(知識)、思考・判断の体系化						
小学校		中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年以降
基本的な動きを幅広く取り組む時期		全ての領域の特性や魅力に触れる時期		自分にあった運動を選び深める時期		
遊び方を工夫		活動を工夫		課題の解決の工夫		
友達の良い動きを見付ける		自己の能力に適した課題をもつ		練習や作戦を工夫する		
				運動の取り組み方を工夫		
				継続する取り組み方を工夫		
				学習場面に適用したり応用したりする		



【体づくり運動について】

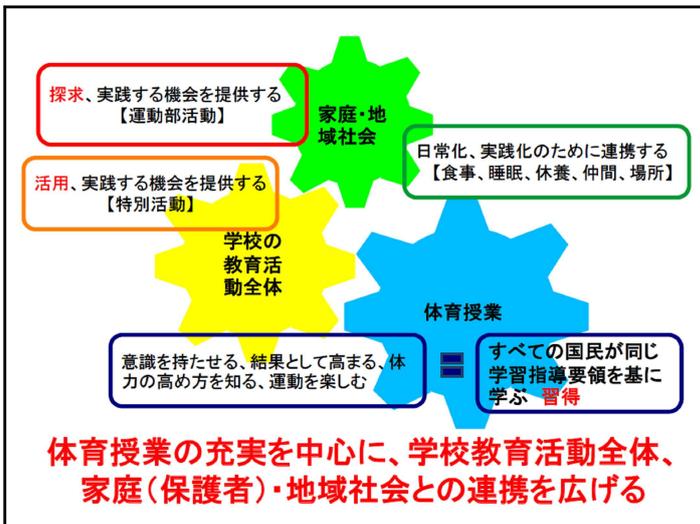
小学校の低・中学年では、多様な動きをつくる運動遊びを通して、楽しく、様々な運動をしながら、基本的な動きを身に付けます。

児童が夢中になって、跳んだり、はねたりする中で結果として体力が高まるという考え方です。

小学校の高学年、中学校1・2年では、意図的に体力を高める段階となり、体力についての知識も必要となります。

中学校3年・高等学校では、これまでの積み重ねによって、自己にあった運動の計画を立てて取り組むことができ、将来にわたって運動に親しむ（豊かなスポーツライフ）ことを考えて整理されています。

体育授業は、全ての児童・生徒が等しく経験する教育の機会であり、その中では一定の



運動量を確保するとともに、発達の段階に応じた望ましい運動実践及び理解と具体的な実践方法を身に付けることが大切です。そして、活動の場を広げて家庭や地域と連携し、生活習慣を変えることが必要です。

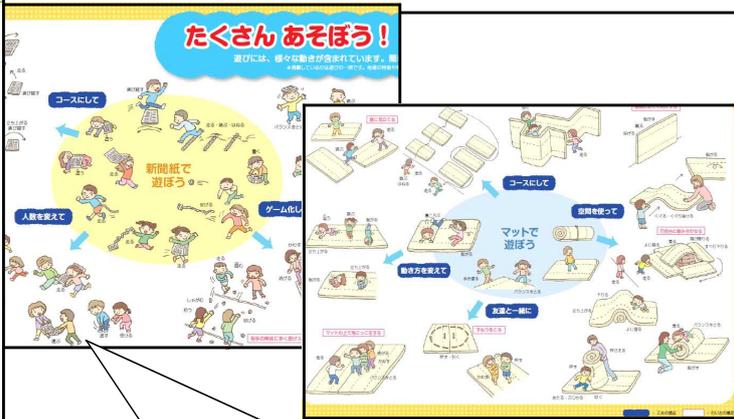
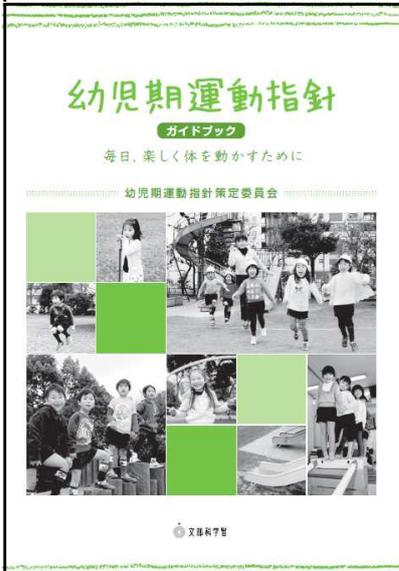
体育授業の充実を中心に、学校教育活動全体、家庭、地域社会との連携と広げていきましょう。

1 幼児期運動指針とは

幼児は様々な遊びを中心に、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！

2 幼児期運動指針のポイント

- ① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる
- ② 楽しく体を動かす時間を確保する
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供する



平成24年3月に公表された幼児運動指針に対するガイドブックで体力向上の基礎を培う幼児期の遊びや指導についての実践が示されています。



文部科学省より各学校へ配布（各一部）されています。また、DVD（小・中・高学年）も配布されています。



【体づくり運動】小学校～高等学校まで

- ・ まるわかりハンドブックの内容をより具体的に示してあります。
- ・ 指導と評価について、実践事例が詳しく示されています。

【行い方の例】

- ・ **短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする。**
 - いろいろな跳び方での短なわ跳び
 - 10秒間での回数跳び
 - 二人組での短なわ跳び
 - 長なわでの8の字跳び

なわを使った運動は、体力の様々な能力を高める効果が期待される運動ですが、ここでは、巧みな動きを高めるための運動例として取り上げます。

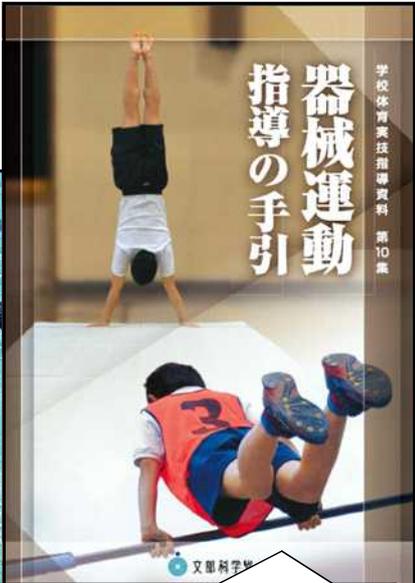
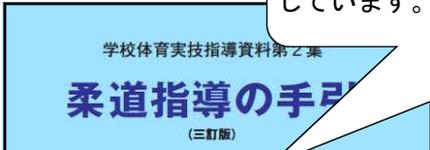
具体的には、人や物の動きに対応してタイミングよく動く能力、バランスをとって動く能力、リズムカルに動く能力を高めることにねらいとします。

- ・ **投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球すること。**
 - 前転キャッチ、馬跳びキャッチ
 - 両手投げ、背面投げ、反り投げ
 - 背面キャッチ、股下キャッチ
 - ボールの種類を変える

物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとします。

また、投げる、捕る、反応するといったボール運動等で必要となる動きの基礎を培う学習としても有効です。

JSCが、文部科学省からの委託事業として「スポーツ事故防止対策推進事業」を実施し、学校体育活動中における事故防止の意識啓発及び更なる取組の充実に資するよう、重大な事故事例の発生原因・背景・再発防止のために留意すべき点や方策について、分析したものを掲載しています。



今年度、新たに出された器械運動指導の手引です。DVDも付属しており、子どもたちのつまづきを解決するための取組がよくわかり、指導に生かれます。