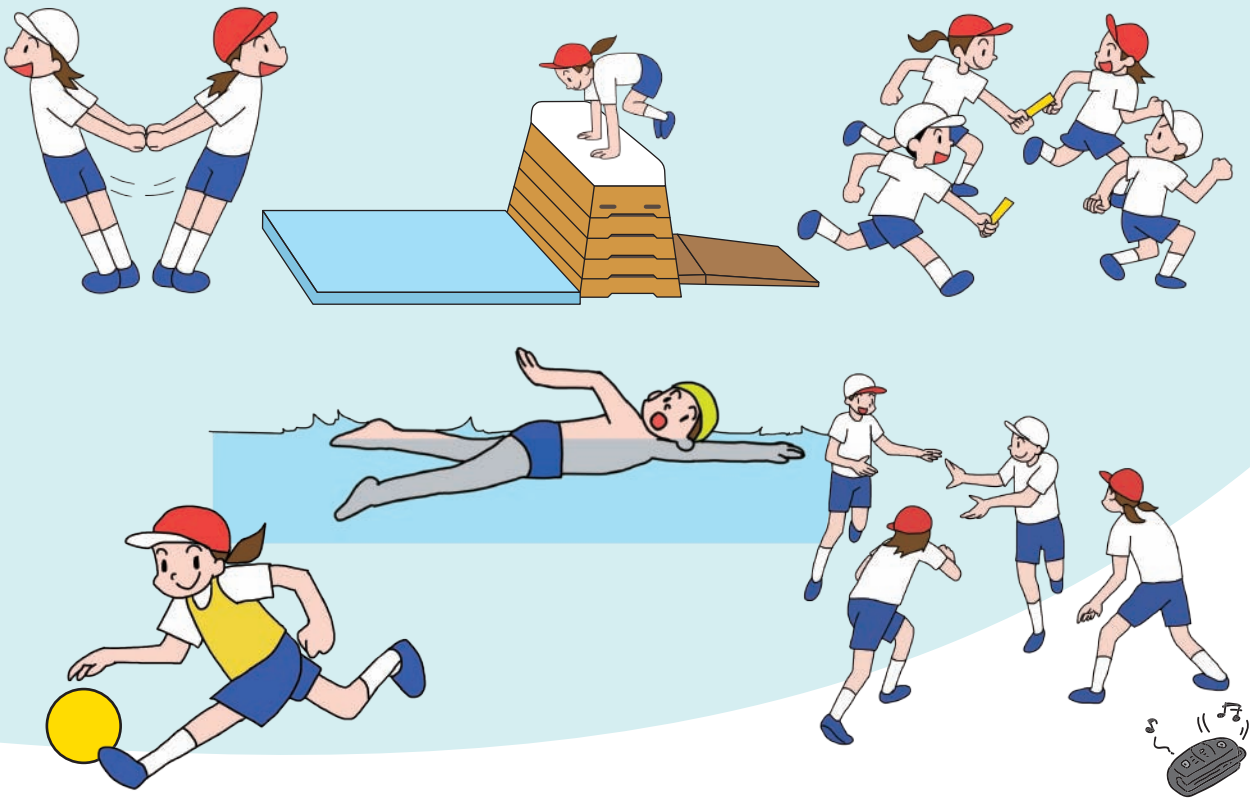


教師用指導資料

小学校体育(運動領域) まるわかりハンドブック

高学年

(第5学年及び第6学年)



文部科学省

目次

○本資料の使用にあたって	3
○体育科における新学習指導要領改訂の要点	4
○発達の段階を踏まえた指導のポイント〈高学年〉	6
A 体づくり運動	
◇ 体づくり運動について	8
ア 体ほぐしの運動	10
イ 体力を高める運動	12
B 器械運動	
◇ 器械運動について	14
ア マット運動	16
イ 鉄棒運動	18
ウ 跳び箱運動	20
C 陸上運動	
◇ 陸上運動について	22
ア 短距離走・リレー	24
イ ハードル走	26
ウ 走り幅跳び	28
エ 走り高跳び	30
D 水泳	
◇ 水泳について	32
ア クロール	34
イ 平泳ぎ	36
E ボール運動	
◇ ボール運動について	38
ア ゴール型	40
イ ネット型	44
ウ ベースボール型	46
F 表現運動	
◇ 表現運動について	48
ア 表現	50
イ フォークダンス	52

本資料の使用にあたって

平成20年3月に新学習指導要領が告示されました。新しい学習指導要領は、「生きる力」をはぐくむという理念のもと、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることを目指しています。この生きる力は、変化の激しいこれからの社会を生きるために、生涯にわたって必要な力といえるでしょう。

体育科においては、生涯にわたって運動に親しみ、健康を保持増進し、一人一人に応じた体力の向上を図ることで、豊かなスポーツライフの実現を目指します。特に小学校では、それらの基礎となる資質や能力を身に付けていくことができるよう発達の段階に応じて指導する内容を明確化し、学校段階の接続を踏まえて体系化を図りました。

こうした新しい学習指導要領に示された体育科の内容を具体的に解説したものが小学校学習指導要領解説体育編です。ですから、小学校学習指導要領解説体育編の内容をよく理解していただき、その内容に沿った授業づくりをしていただくことが新学習指導要領の目標及び内容の実現に結びつくことになります。

そこで、小学校学習指導要領解説体育編の内容をいっそう理解していただき、具体的に授業づくりのポイントがイメージできるよう本資料を作成しました。その名も「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック」です。ただし、紙面に限りがありますので、本資料が万能ではありません。小学校学習指導要領解説体育編をはじめ、これまで文部科学省(文部省)で作成した指導資料等と合わせて活用いただくと効果的です。

本資料では、記載箇所について、参考になる資料の関係箇所を次のように記号にして示しています。(例) → 解説P.12

この場合、小学校学習指導要領解説体育編 12ページに関連する内容が記載されていることを示しています。下に資料名と記号を掲載しました。

体育科の授業のいっそうの充実を目指し、本資料と合わせて活用してください。

小学校体育科における参考資料

記号	資料名
<平成20年告示学習指導要領公表以降>	
解説	平成20年8月 小学校学習指導要領解説体育編
多様な動きパンフ	平成21年3月 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット
第8集	平成22年3月 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」(DVD付き)
<平成10年告示学習指導要領公表以降>	
第7集	平成12年3月 学校体育実技指導資料 第7集「体づくり運動」
体ほぐしV	平成13年 学校体育実技指導ビデオ「心も体もイキイキ!やってみよう!体ほぐしの運動!」
表現V	平成15年 学校体育実技指導ビデオ「はずんで!躍って!楽しい表現運動の学習」
水泳手引	平成16年3月 学校体育実技指導資料 第4集「水泳指導の手引(二訂版)」

体育科における新学習指導要領改訂の要点

I 体育科の改善の基本方針 → 解説 P.3～4

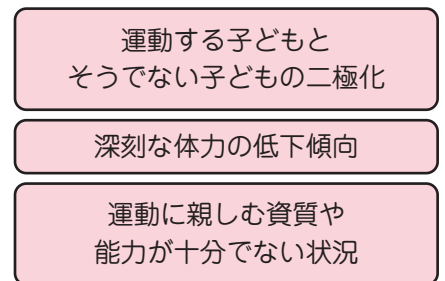
平成20年1月の中央教育審議会の答申において、学習指導要領等の改善について示されました。その中で体育科・保健体育科においてはおよそ次のように示されています。

○体育科・保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。(中略)学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

「その課題」として、以下のようなことが指摘されています(図1)。

- ・ 運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られること。
- ・ 子どもの体力の低下傾向が依然深刻であること。
- ・ 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていないことなど。

図1 体育科の課題



体育の改善の基本方針として、以下のことが示されています(図2)。

○体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて倫理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る(図3)。

図2 改善の基本方針のキーワード

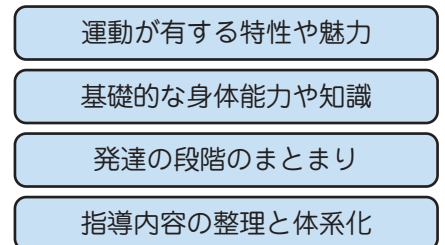
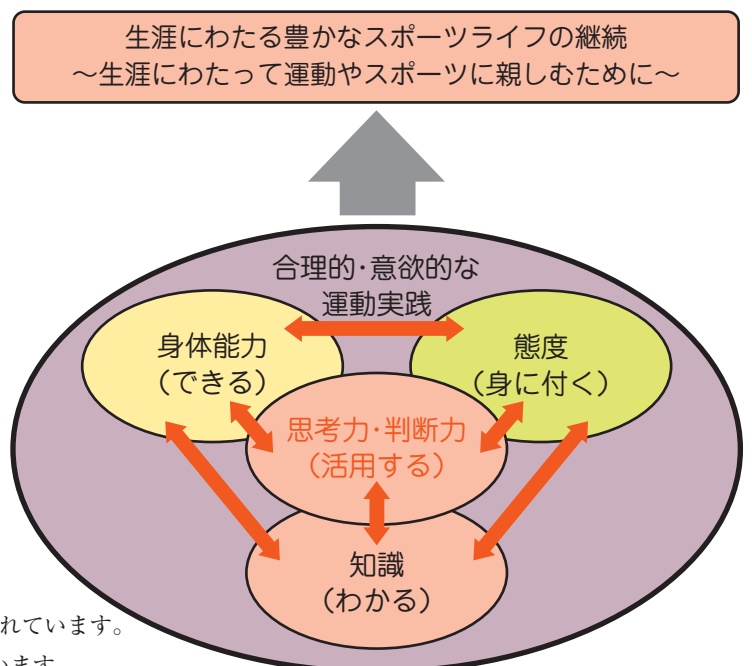


図3 「身体能力」,「態度」,「知識, 思考・判断」の関係図



○身体能力とは、体力と技能により構成されています。

○小学校では、知識を思考・判断に含めています。

(「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会 体育分野ワーキンググループにおける審議検討について」より)

II 体育科の目標 → 解説 P.9 ~ 11

○体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことです(図3)。

III 改訂の要点 → 解説 P.5 ~ 8

体育科改訂の要点は、以下の通りです。

①指導内容を明確化し、体系化しました(図4)。

○第1学年から第6学年の指導内容の系統性を踏まえ、領域を7つに整理しました。

○各領域の指導内容を整理し、具体的な内容を明確にしました。

②体力の向上を重視しました。

○各運動領域において適切な運動の経験を通して、その結果として体力が高まるように、指導の在り方を改善することとしました。

○「体づくり運動」は、第1学年からすべての学年において指導することとしました。

③運動の取り上げ方の弾力化を図りました。

○各運動領域で示された内容は、2学年ごとのまとまりの中で、いずれかの学年で取り上げ指導することもできることとしました。(「体づくり運動」を除く)

④各運動領域の内容は、以下の3点で構成しました。

(1)技能(運動)

(2)態度

(3)思考・判断

図4 体系化した体育科の領域構成 → 解説 P.12 ~ 13

学年		1 · 2		3 · 4		5 · 6	
領 域		体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
		器械・器具を使つての運動遊び		器械運動		器械運動	
		走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動	
		水遊び		浮く・泳ぐ運動		水 泳	
		ゲーム		ゲーム		ボール運動	
		表現リズム遊び		表現運動		表現運動	
				保 健		保 健	
時 数	従前	90		90		90	
	新	102	105	105		90	

発達の段階を踏まえた指導のポイント〈高学年〉

高学年の目標

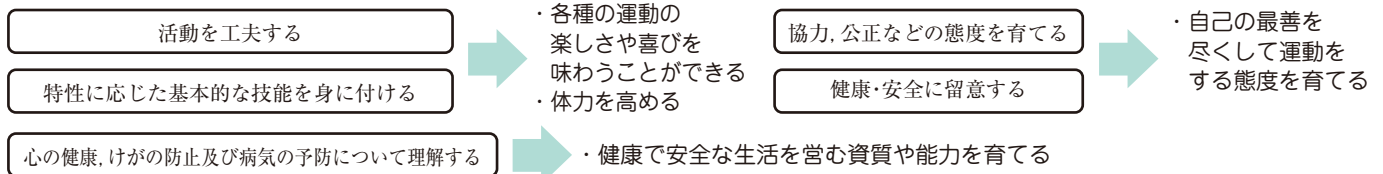
→ 解説 P.60・61

☆学習指導の第一歩は、授業の目標をまずしっかりと確認することです。

- ①活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
- ②協力、公正などの態度を育てるとともに健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- ③心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。



体育科の学習を通して



高学年の発達の段階と学習指導

次に大切なことは、高学年の児童の特徴をよく知り、この頃の児童に適した学習指導のあり方を考えることです。高学年の児童は、ある程度物事について距離をおいて考えたり、理解できるようになります。また、自分のことも客観的に捉えられるようになるとともに、知的な活動も活発になってきます。一方で、身体も大きく成長し、自己肯定感をもち始めたり、逆に劣等感をもちたりもします。集団活動では、ルールや役割を大切に、みんなのまとまりをつくることもできるようになります。

高学年の体育の指導では、このような児童の発達の段階に応じて、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、「①進んで考え活動を工夫してこれらを広げたり深めたりする」とともに「②各種の基本的な技能をしっかりと身に付け、失敗しても何回でも取り組みたいとかやり続けたいと思ったりする、運動に対する自己肯定感を育てる」ことが大切です。また、「③自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる」ことも大切なことです。この時期の指導では、これら①②③について特に配慮する必要があります。



客観的な認識

身体が大きく成長する時期

運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、進んで考え活動を工夫していくことができるようにする。

運動の楽しさや魅力に応じて基本的な技能を身に付け、運動に対する自己肯定感をもてるようにする。

自己の最善を尽くして運動をする態度を育てるようにする。



高学年の体育科の内容

高学年の体育科は、次の6つの運動領域と保健領域の計7領域です。また各運動領域の内容は、次の3つで構成されています。

領 域		各領域の内容	指導計画作成上の配慮事項
運動領域	体づくり運動	(1)技能(運動) (2)態 度 (3)思考・判断	●地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じて運動すること ●児童自らが課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること ●一部の領域の指導に偏ることのないように授業時間数を配当すること → 解説 P.86
	器械運動		
	陸上運動		
	水 泳		
	ボール運動		
	表現運動		
保健領域	保 健	(1)心の健康 (2)けがの防止 (3)病気の予防	(1)(2)を第5学年で、 (3)を第6学年で指導する

※学習指導要領は2年ごとのまとめりとして内容が示されているので、2年間を見通した計画を立てることが大切です。

高学年の学習指導のポイント

(1)「考えたり工夫したりすること」を大切にする

高学年は、次の中学生の1,2年生と合わせて、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎が育つ上で重要な時期です。特に運動に対する自己肯定感をしっかりともつことが大切です。このためには、「楽しさや喜び」という運動がもっている特性や魅力に応じて運動の基本的な技能を身に付けること、集団の中での役割を自覚して学習を進めること、深く考え行動すること、を大切にして児童に働きかけます。特定の方法を反復、継続的に当てはめるだけでなく、**自己の課題に向け、その解決の工夫を工夫できるようにします。**

(2)自己の最善を尽くして運動する態度を育む

学習課題の達成に向かって自己の最善を尽くして運動をする態度を育てることが高学年の学習指導では重要です。このためには、運動の特性や魅力に応じて進んで課題をもち、適切な支援を受けて、考えたり工夫するとともに技能を身に付け、正しい態度に基づいて力いっぱい活動を行うように働きかけることを大切にします。

(3)授業を進めるにあたって -次のようなポイントに気をつける-

①自ら運動の課題の解決を

目指す活動を行えるように工夫すること



- ・練習の仕方や運動の場を工夫して技能を高めるとともに、自ら課題に取り組むことを大切にする。
- ・自己肯定感が高まるように課題をやり遂げることを大事にする。

②発達の段階を考慮した児童との

関わり方を工夫すること



- ・意欲的に取り組めるように、グループや教材を工夫する。
- ・動き方や技能について深く考えたり、自ら工夫するための資料を用意する。

③児童がお互いの関わり合いを深めつつ

学習が進むように配慮すること



- ・集団で課題に取り組める工夫をする
- ・児童が工夫した動きや行い方などをお互いが評価し合える工夫をする。
- ・学習集団の中で役割に応じた責任を果たせるようにする。

④基本的な技能を身に付けるとともに運動への

興味や関心を高めることを意図すること



- ・課題を解決し、運動の楽しさや喜びが味わえるように指導の工夫をする。
- ・広い運動経験を積んで中学校への基礎をつくる。