

4 「体力を高める運動」について

「体力を高める運動」は、「多様な動きをつくる運動（遊び）」で身に付けた動きや組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりしながら、家庭や実生活で生かせることをねらいとするものです。取り上げる運動は、体力の向上を直接のねらいとして行います。指導内容は発達の段階や学習の深まりに応じて以下のように整理されています。

(1) 小学校第5学年及び第6学年 ～体力を高める運動の行い方を知ろう～

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること。〈小学校「指導要領」P97〉

高学年での体力を高める運動は、運動を楽しく行う中で、体力の向上を直接のねらいとし、運動を通して学習します。中学年までの「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとするものです。

具体的には「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」を取り上げますが、発達の段階を考慮し、「体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動」にやや重点を置いて指導します。

活動を通して、ねらいに応じた運動の行い方があることや、バランスよく体力を高めることで他の領域の学習が行いやすくなることなどを児童が理解した上で、ねらいをもって運動に取り組むことができるようにする授業の展開が必要です。

指導の場面では、「多様な動きをつくる運動」で学習した運動を活用・発展させることで児童が安心して運動に取り組めるように工夫します。しかし学習のねらいは、中学年までの「様々な運動を楽しく行うなかで結果として体力が高まる」ことから、「高めたい体力に応じた行い方があることを理解し、ねらいをもって取り組むことができる」ことへの移行を踏まえた授業づくりが大切です。

また、体力の向上を直接の目的としていますが、相対的な数値を向上させることがねらいではないので、児童自らが運動を工夫し、楽しみながら自分に合った体力を高めることに取り組む授業づくりが求められます。身近な用具や器具を利用したり、ペアでの運動を取り入れたりしながら楽しい場づくりを設定します。

「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行う運動である。〈小学校「解説」P62〉

体の柔らかさを高めるための運動のねらいは、体の各部位の可動範囲を広げることにあります。肩、体幹、手首、肘、股関節、足首などの各部位の柔らかさが高まると、様々な動きを習得しやすくなったり、巧みな動きが行いやすくなったりすること、また運動に伴うけがが防ぎやすくなることなどの効果が期待されます。

指導の場面では、これらの効果を意識して、体の様々な部位の可動範囲を広げるための運動例を取り上げるようにします。

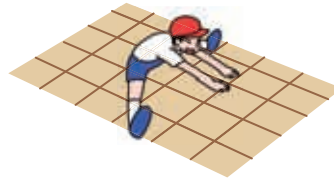
また児童に対して、可動範囲を広げるためには、①大きく広げたり曲げたりして姿勢を維持する方法、②各部位を振ったり、回したり、ねじったりして運動をだんだん大きくする方法があることを理解させ、その具体的な行い方を指導します。

【行い方の例】

・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持すること。

- 長座での前屈
- 上体の前・後屈
- 脚の前後・左右開脚
- 肩伸ばし

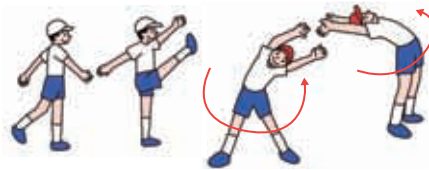
ゆっくり大きく動いたり、同じ姿勢を維持したりすることによって、体の柔らかさを高めることをねらいとしています。



・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること。

- 腕や脚を振る
- 体の回旋
- 腰や膝回し
- 体のねじり

力を入れる・抜くを意識して、運動をリズムカルに大きく行います。



ひじをのばして大きな円をかくように体を回す。

【指導のポイント】

○体ほぐしの運動との関連

体の柔らかさを高める運動の具体例は、体ほぐしの運動例としても取り上げられることもあります。体ほぐしの運動としての活動と体の柔らかさを高めるための運動との関連性やねらいの違いを理解しておく必要があります。教師自身がどのようなねらいで実際の運動例を取り上げるのかを意図した指導が大切です。

○場や方法の工夫

体の柔らかさを高めるための運動を、児童が楽しんで行える場の工夫も必要です。具体的には、静かな音楽に合わせてゆっくりと呼吸をしたり、動きの到達点や距離を明確にしたり、またリズムに合わせて体を動かしながら可動範囲を広げるなどの方法も有効です。行い方や動きのコツをあらかじめ示しておくなどの工夫も有効といえます。

「巧みな動きを高めるための運動」とは、人や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、リズムカルに動くこと、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て行う運動である。〈小学校「解説」P63〉

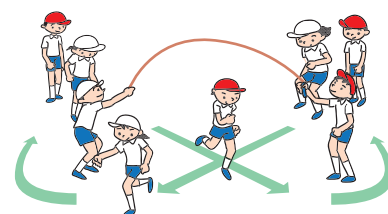
巧みな動きを高めるための運動のねらいは、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどにあります。巧みな動きを高めることによって、他の領域の学習が行いやすくなることを念頭に置いて指導します。

また、児童には、人や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、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることの、いずれをねらいとして運動しているのかが意識できるように工夫します。

【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

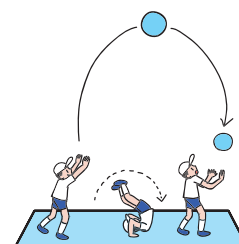


なわを使った運動は、体力の様々な能力を高める効果が期待される運動ですが、ここでは、巧みな動きを高めるための運動例として取り上げます。

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

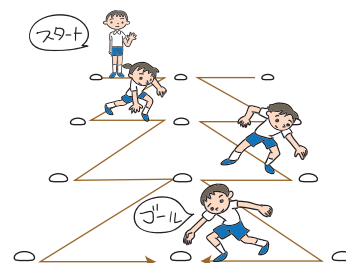


物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとします。

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。

・用具などを等間隔に並べたコースをリズムカルに走ること。

- ジグザグ走
- 素早く往復走
- マーカーをタッチしながら
- 障害物を跳び越えながら



コーンやマーカーなどの目印となる用具を置いて、コース

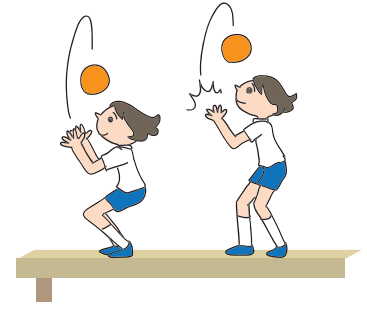
を走ります。このことによって、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることをねらいとしています。

・跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして、移動すること。

- 平均台上でボールキャッチ

- 平均台上で棒バランス
- 設定コースをドリブル移動
- 設定コースでパス・キャッチ

移動しながら行う用具の操作やバランス保持など、複数の運動を同時に行ったり、連続して行ったりすることで、総合的に巧みな動きを高めることをねらいとしています。



【指導のポイント】

○様々な動きの経験

他の領域では、自分の体を自分の意図に合わせて動かす場面が多くあり、巧みな動きを高めることはそれらの領域での技能の習得と深い関連があります。ある特定の領域につなげるものではありませんが、様々な領域に活用できる巧みな力が高まるように運動例を工夫します。

○発達の段階や個に応じた指導

児童の実態や発達の段階を踏まえて指導することが大切です。あまり体力の要素や勝敗を強調せず、意欲的な取り組みが促されるよう様々な動きに挑戦したり、同じ運動を繰り返して行うことで動きを高めたりするなど、個に応じた取り組みを促す指導が求められます。

「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動である。〈小学校「解説」P63〉

力強い動きを高めるための運動のねらいは、自己の体重を利用したり、人や物などを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることにあります。

力強い動きを高めるためには、どのような運動を、どのように行えばよいか、児童自身がねらいをもって運動できるように指導を工夫します。中学校の段階で最大反復回数や疲労感についての学習をすることになりますので、この段階では実際の運動例を通して、どこの部位に力がかかり、どうすれば自分の力に合わせた運動に変えられるのかを児童が考え、工夫できるよう指導します。

【行い方の例】

・登り棒、登り綱、雲梯などを使ってぶら下がったり、登ったり下りたりすること。

- 登り棒を二本使って
- 登り綱に足を絡ませて



○鉄棒での腕屈伸や懸垂

○雲梯を2本とばしで

使う部位や姿勢を変えて、自己の力に応じた行い方の工夫をします。

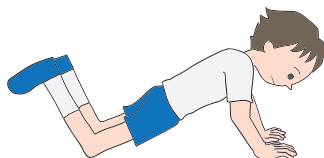
・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。

○膝をついて

○台に両手をついて

○片足をあげて

○台に両足を乗せて



同じ運動であっても、いろいろな姿勢で行うと腕にかかる力が強くなったり弱くなったりすることを体験します。自己にあった運動を一つ一つゆっくりと正確に行うようにします。

・押し、寄りを用いてすもうをする。

○すもう

○押しすもう

○ケンケンすもう

○バランス崩し



押しや寄りの際には、腰を落としたり、足で踏ん張ったりすることで力が入ることを意識できるようにします。

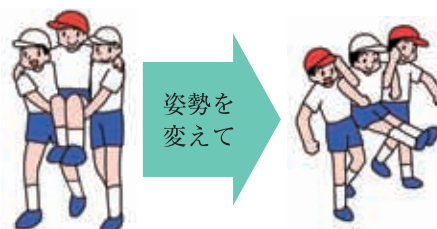
・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする。

○手押し車

○仰向け手押し車

○おんぶ歩き

○三人組で人運び



お互いの体重を利用する運動を通し

て、重いものを運ぶときには腰を落としたり、足を踏ん張ったりすることが大切であることを意識できるようにします。

【指導のポイント】

○安全への配慮

押し、寄りを用いてすもうをする等の競争する場面では、安全のためにマットを用意します。また、二、三人で行う運動の際は、相手の体格や能力差を考慮することが必要です。

「動きを持続する能力を高めるための運動」とは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動である。〈小学校「解説」P63〉

動きを持続する能力を高めるための運動のねらいは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって動きを持続する能力を高めることにあります。

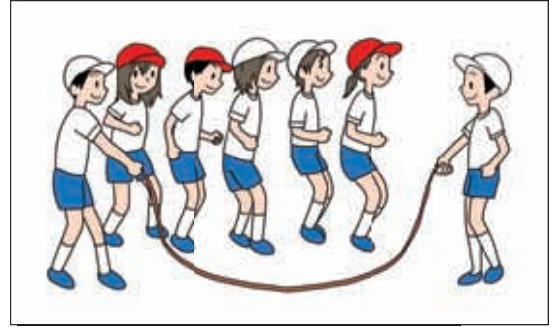
動き続けていく中で、回数や距離が伸びたり、呼吸が楽になったりするなど、動きを持続することの効果を実感できるよう指導します。

【行い方の例】

・短なわ、長なわを使って全身運動を続けること。

- 時間を決めて連続跳び
- いろいろな跳び方を組み合わせて
- 長なわ連続跳び
- 長なわ連続8の字跳び

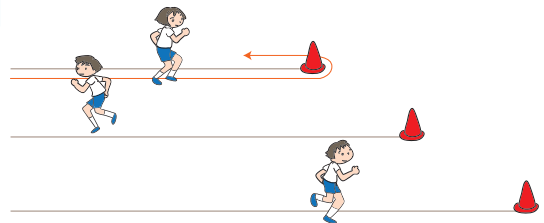
ここで言う短なわや長なわを使った運動は、巧みな動きを高めるためではなく、動きを連続して行い、動きを持続する能力を高めることをねらいとしています。



・無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。

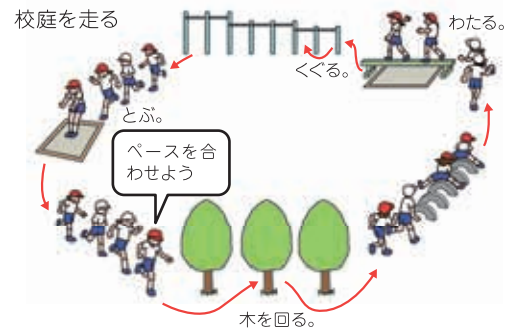
- 時間を決めて
- 折り返しの距離を決めて
- 体育館にコースを設定して
- 校庭の器具をよけながら

5～6分程度走り続けられるペースで、いろいろなコースを走ります。



・一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続けること。

- 校庭の器具などを利用して
 - 体育館に器具を設定して
- 設定した回数や時間は動き続けられるように、取り上げる運動や反復回数を調整する工夫が必要です。



【指導のポイント】

○場の工夫

児童自らが運動を楽しみながら動き続けられるような場の工夫が大切です。音楽を用いたり、仲間とともに運動を行ったりするなど、より楽しく行える場を設定をします。

○体力に応じた運動の選択

決まった運動をすべての児童が行うのではなく、児童一人一人の体力に応じて運動を選んだり、継続時間を設定したりします。