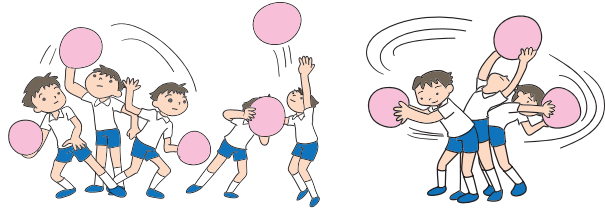


繰り返すことのできる最大の回数によって、ねらいに応じた運動の強度と反復回数を知ることができることなどから、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うように指導することが大切です。したがって、すべての生徒が同じ運動を行うのではなく、各生徒が高めたい筋力に合わせた運動と回数を選んでいることが大切です。

・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする。

- 押す・引く
- 投げる・受ける
- 振る・回す
- 持って



水を入れたペットボトル、砂を入れたチューブの輪などを利用して、重い物を大きく操作して力強い動きを高めることができます。安全を配慮して、重い物を人につけない場所を見つけることや合理的な運動の行い方に合った重さを選ぶことも指導します。

### 【指導のポイント】

効率よく力強い動きを高めるためには、体の一部分に偏らないように、すべての部位の運動を選んで組み合わせます。また、運動を行う場所によって、自己の体重による運動だけで組み合わせたり、重いものを持った運動や二人組での運動を組み合わせたりします。繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行います。

### 力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

重い物で

自体重で

二人組で

自己の体重や抵抗を  
負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

「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、あるいは、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われる運動である。〈中学校「解説」P31〉

### 【行い方の例】

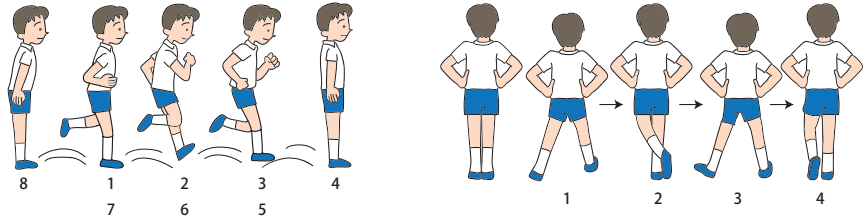
・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。

走やなわ跳びは、各生徒の体力によって運動の強さが異なります。従って、クラス全員が同じ時間や回数を持続すると、運動の強さや辛さに差が出てしまいます。指導の場面では、各生徒の心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにすることが大切です。

・動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続して行うこと。

- その場で歩く
- 前後に歩く

- 左右に歩く
- 足タッチ



運動後の心拍数や疲労感を考慮に入れて、移動する距離や回数、時間などを調整して行います。

**【指導のポイント】**

効率よく動きを持続する能力を高めるためには、運動の強さと時間を適切に組み合わせて行うことが大切です。音楽などを利用すると運動の強さや時間が明確になります。音楽に合わせて運動した後に、心拍数や疲労感などによって運動の強さを把握し、生徒の能力に応じた運動の時間を選んで組み合わせます。

**持続する運動の組み合わせ**

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしましょう。

1つの種目で

1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

複数の種目で

「それらを組み合わせる運動の計画に取り組む」とは、一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせる簡単な運動の計画や、体力を高める運動のうち、ねらいが異なる簡単な運動例をバランスよく組み合わせる運動の計画に取り組むことを示している。

- ・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の中から、一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる行うこと。
- ・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の中から、ねらいが異なる運動例を組み合わせる行うこと。〈中学校「解説」P32〉

**【効率のよい組み合わせ】**

1つのねらいの中で学習した様々な運動を、各生徒の能力に応じて運動の強さ、回数、時間、場所、頻度などから選んで、組み合わせる方法です。ここでは、「行い方の例」の後に、「体を柔らかくする組み合わせ」、「巧みな動きの組み合わせ」、「力強い動きの組み合わせ」、「動きを持続する運動の組み合わせ」として取り上げました。第1学年では主にこれらの効率のよい組み合わせを取り上げることが考えられます。そして、授業で学習した組み合わせられた運動を学校の活動や実生活で活用できるように取り上げましょう。

**【バランスのよい組み合わせ】**

バランスのよい組み合わせには、第1学年で学習した3～5分程度の各種の効率のよい組み合わせ（体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ）の中から、自己の体力に応

じて3～5種類の組み合わせを選び、実施する場所や時間を考慮して10分～20分程度に組み合わせる例があります。

また、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高めるための運動の中から運動の一つを選び、組み合わせ循環して連続することによって、動きを持続する能力をも高める組み合わせの方法もあります。これらのバランスのよい組み合わせは学習が進んだ第2学年で主に取り上げることが考えられます。

第1学年及び第2学年で効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせを学習したことが、学校での活動全体に活かすことや第3学年でのねらいに応じた運動の計画を立て、取り組むことにつながります。

**【指導のポイント】**

歩いたり走ったり跳びはねたりする運動など、体ほぐしの運動において行われる運動が体力を高める運動においても取り上げられています。体ほぐしの運動では、自分や仲間の体の調子に気づいたり、心や体の調子を整えたり、仲間と交流したりすることにねらいがあります。例えば、「軽快に弾んでリズムにのると、心と体が軽くなる」などを取り上げ、自己の体力に関して気づかせることです。

それに対して、体力を高める運動では、「動きを持続する能力を高める」ねらいがあるので、同じ運動を取り上げても、ねらいが合理的な行い方や組み合わせ方にあることを把握して、運動を取り上げることが大切です。

**(3) 中学校第3学年及び高等学校入学年次**

～ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう～

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。〈中学校「要領」第3学年〉

中学校第3学年（高等学校入学年次も同様）の体力を高める運動では、教育活動全体や実生活で生かすことを目指し、これまで学習した運動の行い方や知識を参考に「ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと」を学習します。

ここで言う「ねらい」とは、健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの自己の体力に関するねらいのことであり、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて運動の計画を立て取り組むことを示しています。

