

中学校第3学年では、これまで運動を日常的に行っていない生徒に加えて、運動部活動を引退し運動習慣が一時的に停滞している生徒、高等学校入学年次では、入学後、運動を日常的に継続していない生徒など、健康・体力の実態や生活習慣は多様化していることが考えられます。

このような実態を踏まえ、学習を始めるにあたっては、(3) 知識で取り上げる「運動を継続する意義」において、様々な活動をする上で体力が基盤となることを理解させるとともに、体力には「健康に生活するための体力」や「運動を行うための体力」という考え方があることを伝え、全ての生徒にとって体力を高める運動が有用な学習であることを認識させておくことが大切です。

中学校3年間で取り扱う体づくり運動の授業時数の目安は、各学年で7単位時間以上、高等学校では7～10単位時間程度です。この中で体ほぐしの運動と体力を高める運動を取り上げます。したがって、体力を高める運動の学習の中で直接体力の数値的な向上を図る活動を行うのではなく、体力を高める運動の授業を通して、運動の計画の立て方や実践の仕方を学習し、その成果を教育活動全体や実生活で生かすことで運動の日常化につなげていくことが重要です。

中学校第3学年及び高等学校入学年次の体力を高める運動は、中学校第1学年及び第2学年で学習した体の柔らかさ、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具体的な運動例や、日常的に取り組みやすい運動例などを組み合わせて、自らの体力の状況や実生活に応じた運動の計画を立て、修正する力を身に付ける学習であると言えるでしょう。

【運動の計画の行い方の例Ⅰ】

○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭など日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。〈中学校「解説」P36〉

ここでは、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含めて、運動不足や疲労の回復、体調を維持することなどを目的として取り組みます。

実際の運動は、日常的に行うことができる運動、例えば、ウォーキング、ジョギング、柔軟運動、自己の体重を利用したり、ペットボトルなど手軽に活用できる用具を用いたりする運動などをねらいや自己の体力の状況に応じて組み合わせていきます。

また、いつ、どこで、どの程度行うかといった生活の中での位置付けを明確にしながら運動の計画を立て、実践を通して自らに適した運動の計画に修正を図っていく活動を行います。



【運動の計画の行い方の例Ⅱ】

○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践

- ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた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「解説」P36〉

ここでは、新体力テストの測定結果等を活用し、自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえて運動の計画を立案します。

調和の取れた体力の向上を図るために、中学校第2学年までに学習した内容を踏まえて、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、自己に適した運動例を選択し効率よく組み合わせたり、それぞれの運動を組み合わせることでバランスよく高めたりする運動の計画を立てます。

また、運動の実践を通して、合理的で効果的な行いや運動の程度などを確認しながら、自らに適した運動の計画に修正を図っていく活動を行います。

これらの活動を行うにあたっては、その場限りの計画や思いつくままの実践、また、教師の示した運動の具体例を行うだけでは、運動を計画したり修正したりする力を身につけさせることはできません。運動の日常化を目指して、自主的な学習活動の中で、知識の理解はもとより、思考・判断を促す指導が大切になります。

そのためには、「健康に生活するための体力」、「運動を行うための体力」、いずれの体力を高める計画と実践においても、「目標の設定」→「計画の立案」→「ねらいに応じた実践と記録」→「実践の評価と計画の修正」といった学習の過程を通して、①だれのためか、何のためか、②どのような運動を用いるか、③いつ、どこで運動するか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなど「運動の計画と実践」を立てる際のポイントを理解することが求められます。

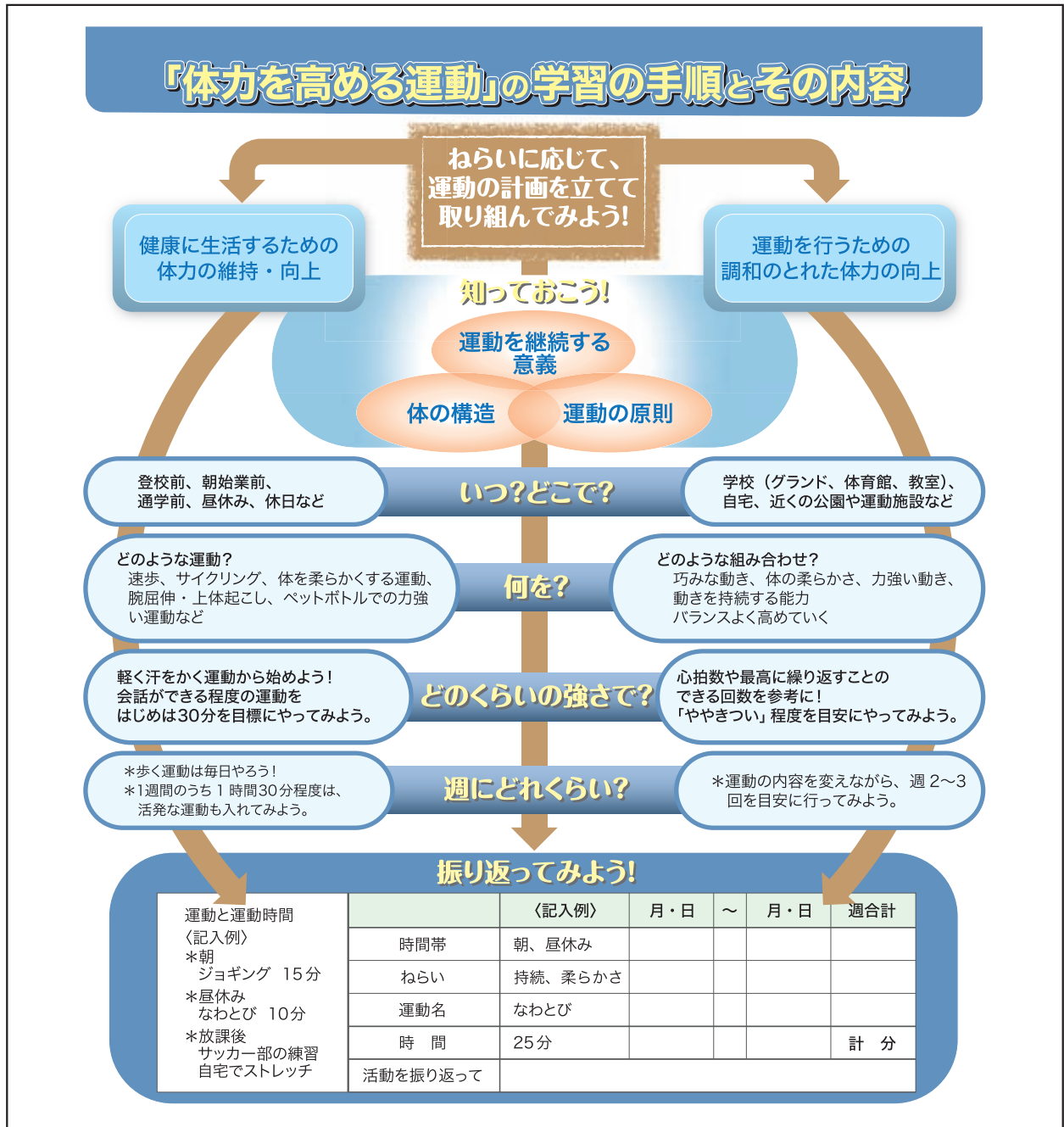
また、高等学校入学年次においては、中学校までの学習の習得状況など生徒の実態を踏まえて、中学校第3学年までの学習内容を振り返りつつ、次の年次以降の継続的な運動の計画につながるよう、運動の計画を実践し見直ししながら学習を進めることも大切です。

【指導のポイント】

○作成の過程を大切に作る。

生徒は、運動の計画を立てる際に、どのように立てたらよいのか、どのような運動例があるのかなど、具体的な情報があれば、それに基づいて目標を設定し運動例を工夫しながら、ねらいに向かって運動を計画・実践することができます。しかし、教師があらかじめ道筋を付けすぎてしまうと、自ら考えたり工夫したりする機会が減少し、自らが作成し修正を図ったという実感が得られないこ





とも考えられます。そのため、生徒自身が計画したものを尊重しながら、毎時、生徒の実践の状況に応じて修正の視点を示すなど、次第に「自己に応じた運動の計画を立てて取り組む」ことに迫れるよう授業を進めることが大切です。

そのために、次のような点を配慮しましょう。

・運動の計画や実践の過程が見える資料を活用する。

運動の計画と実践の記録として、学習した事柄をはじめ、自己の目標や設定した1週間の運動時間や回数などについて記録できる学習カードなどを各校で作成し、活用させることが効果的です。また、全国体力・運動能力、運動習慣等調査「活用シート」を利用することもできます。

計画や実践の記録はもとより、思考・判断を促す学習ノートの工夫をすることは、修正の過程

や成果を把握することができることと併せて、学習評価に生かすことにもつながります。

・様々な調査の結果などを活用する。

授業を進めるにあたっては、健康診断や新体力テスト、生活習慣等の調査結果をもとに、自分の体力や生活の状況を把握して、運動の計画の立案に役立てたり、成果を確かめたりしながら進めることも大切です。

調和のとれた体力の向上が図られるよう、測定の結果を参考にしつつも、測定項目の運動のみを行ったり、数値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう配慮が求められます。

また、ねらいに応じた目標や適切な運動強度と時間の設定において、運動を持続する能力を高める運動では、心拍数や疲労感などを、力強い動きを高める運動では、繰り返すことのできる最大の回数などを目安にしながら、自己に適した運動の計画の立案や修正に活用します。

○学校教育活動全体や実生活で生かす。

中学校学習指導要領解の「内容の取扱い」には、「学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ることに留意すること」が示されています。学習したことが授業の実践で完結するのではなく、実際の生活に広がっていくよう、ねらいや生活に応じて、運動を効果的に取り入れることに配慮した指導の充実が求められます。

しかしながら、授業以外の活動を学習評価として含めるものではないので、あくまで授業の中で、教育活動全体や実生活で生かすことを生徒に意識させることが大切です。

【態度】 中学校第3学年（高等学校入学年次も同様）

(2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。〈中学校「要領」〉

【知識、思考・判断】 中学校第3学年（高等学校入学年次も同様）

(3) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。〈中学校「要領」〉

※【態度】、【知識、思考・判断】の内容は p.69、70 を参照。

(4) 高等学校入学年次の次の年次以降

～体力や生活の違いに応じて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、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むこと。〈高等学校「要領」〉

高校入学年次の次の年次以降では、小学校から高等学校までを通してすべての生徒が学習する「体づくり運動」としての最終段階の役割を担うこととなります。

この段階の体力を高める運動においては、「自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むこと」が学習のねらいとなります。

高等学校においては、睡眠や食事等を含む生活習慣に課題が見られる生徒、運動習慣が日常化していない生徒、積極的に運動に親しむ生徒等が混在し、生徒の運動経験、能力、興味、関心等がより多様化しています。日常的に運動に取り組んでいない生徒には、日々の生活習慣の見直しや改善も含めて、自己の体力や生活に応じて、生活の中に運動を取り入れることをねらいとして、日常的に運動に取り組んでいる生徒には、けがの予防を図ったり、部活動の引退後にも運動を継続したりすることをねらいとして、生徒の実態に応じた課題に取り組ませることが求められます。

そのため、中学校第3学年及び高等学校入学年次で学習した、自己の体力や実生活に応じて、日常的に継続して行う運動の計画を立てることに加えて、設定したねらいによっては、①食事や睡眠のとり方などの生活習慣を見直す。②施設や器具を用いず手軽に行う運動例を組み合わせる。③体力測定や実施した運動の記録などを参考に定期的に運動の行い方を見直す。などによって、卒業後にも運動を継続することのできる運動の計画を立て取り組むことを指導することとなります。

【運動の計画と実践の例Ⅰ】

- ・「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討委員会平成18年7月）などを参考に、疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
- ・ジョギングや各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、生活習慣病の予防をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。〈高等学校「解説」P25〉

ここでは、健康に生活するための体力を高める例として、卒業後も継続可能な「健康づくりのための運動指針2006」や生活習慣の管理等を取り上げています。睡眠や食事等を含む生活習慣に課題が見られたり、運動習慣が日常化していない生徒や、卒業後に行う健康に生活するための体力を高める運動例を実践したい生徒などを対象として、生活習慣の見直しも含めて、生活の中に運動を取り入れられるよう計画を立て、卒業後も継続的に運動に取り組むことができる能力を育むことが求められます。

健康の保持増進をねらいとして取り組む場合、次のような進め方も考えられます。