

自己に適した目標の設定と計画の作成	○自己の生活を振り返り、1週間の運動の目標を設定し、計画を作成する。
実践と記録	○自分が計画した運動を15分程度実践し、その内容を記録する。 (例えば、4メッツの運動を15分程度行う等。) ○心拍数や主体的運動強度をもとに疲労感等を記録する。
測定・評価	○記録した内容をもとに、実践した運動量が適切かどうか自己評価する。 (または互いに評価する。)
新たな目標の設定等	○自己評価等をもとに、新たな運動の計画等を設定する。

ここでは、卒業後の運動やスポーツとのかかわり方や加齢期の状況等を想定して運動の計画を立てることが大切です。その際、「実生活への取り入れ方」等の知識を確認することも大切です。

健康づくりのための運動指針 2006 (抜粋)

「メッツ」：安静時の何倍に相当するかで表す単位

例) 安静時：1メッツ、普通歩行：3メッツ、階段昇降：6メッツ

「エクササイズ」：身体活動の量を表す単位 (メッツ×時間)

例) 6メッツの身体活動を30分行う。→ $6 \times 0.5 = 3$ エクササイズ

【目標】

週23エクササイズの活発な身体活動 (運動・生活活動)

そのうち**4エクササイズ**は活発な運動を！

* 活発な身体活動とは3メッツ以上の身体活動を示す。詳しくは厚生労働省HP参照

生活習慣病の予防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。

自己に適した目標の設定と計画の作成	○自己の生活習慣を振り返り、食生活の改善計画等も含めて、手軽な運動を取り入れられるよう生活習慣を見直し計画を作成する。
実践と記録	○「食事バランスガイド」(平成17年6月厚生労働省、農林水産省)などを参考に、食生活の改善計画の作成を行い、その内容を記録する。 ○また、ジョギングや手軽な体操を取り入れた15分程度の運動を行い、その内容と疲労感などを記録する。
測定・評価	○生活習慣の改善や運動の実践が自己の生活に合っているか自己評価する。 (または互いに評価する。)
新たな目標の設定等	○自己評価等をもとに、再度生活習慣を見直したり、運動の目標や計画等を設定する。



「食事バランスガイド」(平成17年6月 厚生労働省、農林水産省)

このねらいを選択する生徒は、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ことも予想されます。生活習慣の改善を踏まえて生活の中に運動を取り入れる計画を立てることが大切です。また、ジョギングや手軽な体操は比較的簡易に行うことができる運動ですが、運動が日常化していない場合は、ウォーキング等も含めて15分程度を目安に運動の計画を立てさせてみましょう。さらに、腰痛予防、肩こり予防、疲労回復などをねらいとした様々な体操も紹介されていますので、これらの運動を取り入れることも考えられます。

【運動の計画と実践の例Ⅱ】

- ・体力測定の結果などを参考に、体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。
- ・体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動例を取り入れて、競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。〈高等学校「解説」P25〉

ここでは、運動を行うための体力を高める例として、体力の構成要素をバランスよく高めることや競技で起こりやすいけがの予防等を取り上げています。運動部活動等に所属している生徒やこれから運動に取り組もうと考えている生徒等を対象として、定期的に運動の計画を見直す方法や手順を身に付け、継続して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。

体力の構成要素をバランスよく全面的に高めること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。

自己に適した目標の設定と計画の作成	○体力測定の結果等を記したバランスシートなどから自己の体力のバランスなどを把握し、高めたい体力要素等の目標を設定し、計画を作成する。
実践と記録	○高めたい体力要素を効率よく高めることができる組み合わせ方を選ぶとともに実践し、その内容を記録する。
測定・評価	○実践した組み合わせが適切かどうか自己評価する。(または互いに評価する。)

新たな目標の設定等	○自己評価等をもとに、1週間から1ヶ月、さらに1年間等の目標や計画等を設定する。
-----------	--

自己の体力の現状を把握するとともに、高めたい体力要素を明確にすることが大切です。また、「体づくり運動の行い方」や「体力の構成要素」等の知識と関連させながら学習を進め、運動の計画を修正する方法を身に付けることが大切です。

競技で起こりやすいけがや疾病の予防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。

自己に適した目標の設定と計画の作成	○運動種目の特性を考慮して、それぞれの種目で起こりやすいけがを予防するための目標を設定し、計画を作成する。
実践と記録	○リハビリテーションに使われるメニューを体感したり、弾力性のあるゴム等を使って小筋群や体幹、柔軟性を高める運動等を行い、その内容を記録する。
測定・評価	○行った部位の柔軟性等をチェックし、運動の種類や強度等、行い方が適切かを自己評価する。(または互いに評価する。)
新たな目標の設定等	○自己評価等をもとに、新たな目標や計画等を設定する。

それぞれの運動種目ではどのようなけがや疾病が起きているか、また、けがや疾病が起こらないようにするための方法や、起こった時の対処の方法などについて理解することが大切です。また、運動やスポーツの技能と体力の関係等について体育理論との関連を図ることも大切です。

【指導のポイント】

○継続的な運動の計画の立て方、見直し方の手順を取り上げる。

運動の計画の手順は、1) 自己に適した目標の設定、2) 運動の組み立て、3) 計画の作成、4) 実践とその内容の記録、5) 測定、評価（現在の健康状態や体力水準の把握）による新たな目標の設定といった計画と実践の過程を取り上げることで、個人個人が継続的に運動の計画に取り組めるように配慮します。

○知識の指導内容を確認するとともに、関連して取り上げる。

高校入学年次までの指導内容を確認するとともに、高等学校入学年次の次の年次以降の(3)知識には、以下の具体的な指導事項が示されていますので、運動の計画を立てる際に必ず学習するようにします。

- ・「体づくり運動の行い方」では、各運動を組み立てる際には、オーバーロード（過負荷）の原則、運動の種類、強度、量（時間、回数、距離など）、頻度（1週間の実施回数）などの原則があること
- ・「体力の構成要素」では、体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力（全身持久力、筋持久力）、調整力（平衡性、巧緻性、敏捷性）、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること

- ・「実生活への取り入れ方」では、学校（体育の授業、休憩時間、運動部活動）や登校時・下校時、家庭などでの行動を考慮した1日・1回の運動の計画、行う運動の頻度や平日と週末を考慮した1週間の運動の計画、四季及び授業期間や長期休業期間を考慮した1年間・数か月の運動の計画、入学から卒業までの運動の計画、仲間や家族の運動の計画などの自己と違う体力の状況や加齢期における運動の計画などがあること

○楽しく意欲を持って、自己のねらいに応じた実践に結びつける。

- ・指導の成果を求めすぎたり強制的な取組になったりすることのないよう、自らの体力や生活の状況に応じて、楽しく意欲をもって継続的に取り組むことができるよう配慮することが大切です。
- ・新体力テスト等の測定結果を活用し学習の成果を実感させるなどの工夫が求められますが、成長の段階によって発達に差があることなどを踏まえて、測定値の向上のために測定項目の運動のみを行ったり、過度な競争をあおったりすることのないよう留意することが大切です。

【態度】（高等学校入学年次の次の年次以降）

(2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。〈高等学校「要領」〉

【知識、思考・判断】（高等学校入学年次の次の年次以降）

(3) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。〈高等学校「要領」〉

※【態度】、【知識、思考・判断】の内容は p.71～74 を参照。

5 「体づくり運動」における態度、知識、思考・判断について

「態度」及び「知識、思考・判断」は、単独で指導するのではなく、「運動」の指導に合わせてバランスよく取り扱うこととなります。

例えば、小学校低学年で、「公正」に関する具体的事項を取り上げる場合、運動をする場面で、仲良く運動できるためのきまりや約束を指導し、友達と関わる場面を設定するなどの工夫が求められます。

また、「態度」、「知識、思考・判断」は、①体ほぐしの運動と②多様な動きをつくる運動（遊び）及び体力を高める運動で構成される「体づくり運動」全体に対して示されているので、それぞれの領域に配当する時間数や指導内容に応じ、取り上げる具体的な指導内容を重点化するなどして、適

宜取り上げるようにすることも考えられます。

(1) 小学校低学年及び中学年

【態度】

第1学年及び第2学年

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組むこと。
- イ 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること。
- ウ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- エ 危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。

第3学年及び第4学年

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動に進んで取り組むこと。
- イ きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。
- ウ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- エ 場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。

低・中学年の「態度」の具体的な指導内容は、「進んで取り組む」といった愛好的態度、「きまりを守る」などの「公正」に関する事項、「仲良く」かかわるなどの「協力」に関する事項、「安全」に関する事項が示されています。

この時期の児童は、集団生活の初期に当たることから、友達と仲良く運動するための具体的な行動のきまりを伝え、それらが守られるように指導することが求められます。

また、発達の段階による個人差が顕著に見られることから、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことに重点を置いて、一人一人が「進んで取り組む」ことができるよう指導を工夫することが大切です。指導する教師は、「公正」、「協力」、「安全」といった指導内容を押さえておく必要がありますが、児童に対しては、別々に指導するのではなく「学習のきまり」のように具体的な行動をどのようにしたらよいかといった行動の仕方を提示するなどの工夫が大切です。

○体ほぐしの運動で主に取り上げたい事項

体ほぐしの運動では、児童が取り組みやすい手軽な運動例を取り上げ、「進んで取り組む」こと

への意欲を高めることが大切です。また、用具などを用いた運動、リズムに乗った運動、ペアでのストレッチング、歩いたり走ったりする運動、伝承遊びや集団による運動遊びなどを取り上げる際に、学習の場面に応じて、「仲よく」かかわるなどの指導内容の定着を図ります。

○多様な動きをつくる運動（遊び）で取り上げたい事項

多様な動きをつくる運動（遊び）では、様々な用具を用いたり、力試しをしたりする運動を取り上げる際に、まず、指導者は十分に安全を確保することが求められます。特に児童が夢中になって取り組む場面では、転んだり、ぶつかったりしないよう注意事項を守って活動することを強調したり、多様な用具を用いる場面では、準備や片づけを友達と協力して取り組むなど、単元を通して繰り返し「学習のきまり」を示すなどの工夫が求められます。

【思考・判断】

第1学年及び第2学年

(3) 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 体を動かすと気持ちがいよことに気付き、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぶこと。
- イ 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けること。

第3学年及び第4学年

(3) 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぶこと。
- イ 多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れること。

低・中学年の「思考・判断」は、主に体ほぐしの運動の学習を通して育てたい「楽しくできる運動の行い方を選ぶこと」、多様な動きをつくる運動（遊び）を通して育てたい「運動の行い方」を知ることや「友達のよい動き」を見付けてまねてみたり、自分の運動に取り入れてみたりするといった具体的な指導内容で構成されています。

低・中学年の段階では、運動の楽しさや心地よさを実感させることが大切であることから、自分や友達が楽しく運動できる具体的な運動に出会ったり、友達の巧みな動きや表現を見て、楽しく運動ができるように工夫したアイデアや動きを模倣したり、自分でも取り入れてみたりするなどの体験を通して工夫するよさを知ることが重要です。

○体ほぐしの運動で主に取り上げたい事項

体を動かすと気持ちがいよことや運動の仕方によって気持ちが変わることに気付くことができるよう、児童が心や体の変化を実感できる運動例を通して、児童が回答しやすい易しい発問を用いるなど、体ほぐし運動のねらいである「気付き」に導くことが大切です。また、児童が選びやすい工夫の視点を提示するなどの指導を通して、「楽しくできる運動の行い方を選ぶこと」を指導します。

○多様な動きをつくる運動（遊び）で取り上げたい事項

体のバランスをとる運動（遊び）、体を移動する運動（遊び）、用具を操作する運動（遊び）、力試しの運動（遊び）の中から具体的に取り上げる運動について、簡単な体の動かし方や上手な行い方を言えるようにしたり、楽しく運動を行うために、友達の様子からよい動きを見出したり、まねてみて「自分の運動に取り入れること」を取り上げます。

(2) 小学校第5学年及び第6学年

【態度】

(2) 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 体ほぐしの運動や体力を高める運動に進んで取り組むこと。
- イ 約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。
- ウ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。
- エ 場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。

高学年の「態度」の具体的な指導内容は、まず、「進んで取り組む」といった愛好的態度、「約束を守る、助け合う」などの「公正及び協力」に関する事項、「分担した役割を果たす」などの「責任」に関する事項、「安全」に関する事項で構成されています。

この時期の児童は、中学年までの指導を基盤に、中学校第1学年及び第2学年への接続を踏まえて、具体的な指導事項として、「公正」、「協力」、「安全」に関する事項を取り上げることとなります。

ここでいう「約束」とは、低・中学年が教師から示された「きまり」を守ることに對して、より楽しく運動を行うために教師と児童、または児童間で自らの意思で決めた「約束」を守ろうとする態度を重視したものです。

また、この学年においても、体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことに重点を置いて指導をすることに変わりはありません。加えて、運動経験による体力差や男女の発育の違いへの配慮を踏まえた上で、責任をもって役割を果たしたり、場の危険物を取り除いたりするなど、自分や仲間への配慮ができるよう指導の工夫を行うことも求められます。こうした小学校における体育学習のまとめとしての「態度」の育成を通して、中学校への円滑な接続を図ることが大切です。

高学年は、授業時数が90時間であり、低学年、中学年に比べて体づくり運動への時間配当が少なくなることが予想されますので、体ほぐしの運動や体力を高める運動で具体的に取り上げる指導内容に応じて、「態度」に関する具体的な指導事項を取上げる際の重点化を図るなどの工夫も必要です。

【思考・判断】

(3) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。〈小学校「要領」〉

- ア 体ほぐしの運動には、気付き－調整－交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選ぶこと。
- イ 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶこと。

高学年の「思考・判断」は、体ほぐし運動を通して育てたい思考・判断と体力を高める運動を通して育てたい思考・判断で構成されています。

○体ほぐしの運動で主に上げたい事項

体ほぐしの運動には、「気付き－調整－交流のねらいがあること」を運動の体験を通して知ることや、それらの「ねらいに応じた運動を選ぶこと」を指導しますが、一つの運動例にも複数のねらいが含まれることにも配慮して指導を行うようにします。

○体力を高める運動で主に上げたい事項

体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、また、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動で学習した運動例を用い、自分のねらいに応じて「自己の体力に応じた運動を選ぶこと」ができるようにすることが求められます。同じ運動を取り上げる場合にも、自らがねらいを意識して選ぶことができるよう指導の工夫が求められます。

(3) 中学校第1学年及び第2学年

【態度】

(2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。〈中学校「要領」〉

内容	具体的な姿	理解させること
積極的に取り組むこと	各領域の学習に進んで取り組めるようにすることが大切であること	・人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義

分担した役割を果たそうとすること 責任	二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること	<ul style="list-style-type: none"> ・分担した役割を果たすことは、体づくり運動の授業を円滑に進めることにつながる ・さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながる
仲間の学習を援助しようとする 協力	運動を行う際、仲間の体を支えたり押ししたりして助け合うことや、高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の学習を援助することは、仲間との連帯感を高め、気持ちよく活動することにつながる
健康・安全に気を配ること 安全	体の状態のみならず、心の状態も確かめながら、体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動することが大切であること	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良時は無理をしないこと ・用具の使い方のポイントや運動に応じて起きやすいけがの事例

中学校以降は、小学校の「公正」、「協力」、「責任」、「安全」から、「公正」、「協力」、「責任」、「参画」、「安全」の5項目に具体的な指導事項が広がります。

また、学習指導要領の解説においては、小学校では、児童に取り組ませたい具体的な姿の表記から、生徒に求める具体的な姿とその状態を促すための指導すべき知識の表記に発展しています。そのため、中学校第1学年及び第2学年からは、教師が指示した行動ができたかどうかという段階から、なぜ、そのような行動をとる必要があるのか、どのような意義があるのか等を理解し、取り組めるようにすることが求められます。

しかしながら、安全への態度については、「～しようとする」のではなく、「～する」という表記となっているように、「指導された場面で、安全への行動ができるようにすること」が求められます。また、この段階からは、「態度」の学習で身につけた知識を単元の後半など、他の学習場面で活用し、自ら協力の仕方を考えたり、安全に対する行動を予測したり、けがを防いだりするなどの体力や安全への思考・判断につなげていくこととなります。

【知識、思考・判断】

(3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、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」〉

○知識

「体づくり運動の意義」では、自他の心と体に向き合っ心と体をほぐし、体を動かす楽しさや

心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、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たりするといった意義があることを理解できるようにする。

「体づくり運動の行い方」では、「体ほぐしの運動」においては、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」といったねらいに応じた行い方があることを理解できるようにする。その際、一つの行い方においても、複数のねらいが関連していることをあわせて理解できるようにする。

「体力を高める運動」においては、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などを、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。

その際、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、反復回数、頻度などで組み合わせることが大切であることを理解できるようにする。

「運動の計画の立て方」では、自己の健康や体力の状態に応じて、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、それぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方や、これらの能力をバランスよく高めることができる組み合わせ方があることを理解できるようにする。

○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。

〈例示〉

- ・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選ぶこと。
- ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選ぶこと。
- ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けること。
- ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。

中学校以降は、小学校における「思考・判断」から、「知識、思考・判断」で示されることとなります。ここに示される知識は、体づくり運動を実践する上で求められる知識が示されています。中学校第1学年及び第2学年では、体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などの「知識」を学習しますが、これらは、発達の段階に応じて中学校第1学年及び第2学年、中学校第3学年（高等学校入学年次）、高等学校入学年次の次の年次以降の3段階で指導内容が重複しないよう示されているので、各段階での知識の指導内容を確実に指導することが大切です。

しかしながら、高等学校の授業であっても、中学校までの指導内容の定着が不十分な場合や、取り上げる知識が確実に定着していない場合は、復習的な内容を取上げたり、繰り返し指導ながら指導を充実することが求められます。

「思考・判断」についての指導内容は、体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断の各事項の中から、体づくり運動に応じた指導内容として示されています。

(4) 中学校第3学年（高等学校入学年次も同様の内容が示されている。）

【態度】

(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事などや、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」〉

内容	具体的な姿	理解させること
自主的に取り組むこと	義務教育の修了段階であることを踏まえ、領域に自ら進んで取り組めるようにすることが大切であること	・上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であること
体力の違いに配慮しようとする事 公正	二人組やグループで運動を行う際に、仲間にけがを負わせない適切な方法で補助するなど、自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとすること	・各関節の可動範囲や筋力には個人差があることや仲間の体力に合わせて力の強さやタイミングの合わせ方を調節することなどが大切であること
自己の責任を果たそうとする事 責任	仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること	・活動時間の確保につながる事 ・グループの人間関係がよくなる事 ・自主的な学習が成立すること
互いに助け合い教え合おうとする事 協力	運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること	・安全の確保につながる事 ・課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくすること
健康・安全を確保すること 安全	用具を目的に応じて使用すること、場所の安全を確認しながら運動を行うこと、体の状態のみならず心の状態もとらえ、自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通じて、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること	・用具の使用における修正や確認 ・運動開始時における体の状態の確認や調整 ・けがを防止するための留意点など

中学校第3学年では、中学校第1学年及び第2学年で学習したことをさらに発展させ、自主的に取り組む姿勢を育てます。体ほぐしの運動と体力を高める運動を単元の中で適切に位置づけていく中で、指導場面に応じて取り上げていくことが大切です。

【知識、思考・判断】

(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」〉

○知識

「運動を継続する意義」では、定期的・計画的に運動を続けることは、心や体の健康や体力の保持増進につながることや、さらには、豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながることを理解できるようにする。

「体の構造」では、関節には可動範囲があること、同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること、関節に大きな負荷がかからない姿勢があること、体温が上がると筋肉は伸展しやすくなることなどを理解できるようにする。

「運動の原則」では、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているか、どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。

「運動を継続する意義」は、単元のはじめなどに体ほぐしの運動、体力を高める運動の双方の学習を行う上で必要な指導内容です。

また、「体の構造」は、体ほぐしの運動におけるストレッチングなど、手軽な運動を実施する際や、体力を高める運動で、体の柔らかさを高める運動を行う際に取上げるようにします。

さらに、「運動の原則」は、体力を高める運動の「運動の計画を立てて取り組む」ことの学習に必要な不可欠な知識となりますが、高等学校において、運動の5原則等を取り上げることとなるので、ここでは、専門的な用語を学習するのではなく、どのような視点で運動の計画を立てたらよいのかということを理解できるようにします。

【中学校】 どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているか、どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。

【高等学校】 オーバーロード（過負荷）の原則、運動の種類、強度、量（時間、回数、距離など）、頻度（1週間の実施回数）などの原則を理解できるようにする。

○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。

〈例示〉

- ・体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選ぶこと。

- ・ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定すること。
- ・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けること。
- ・実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。

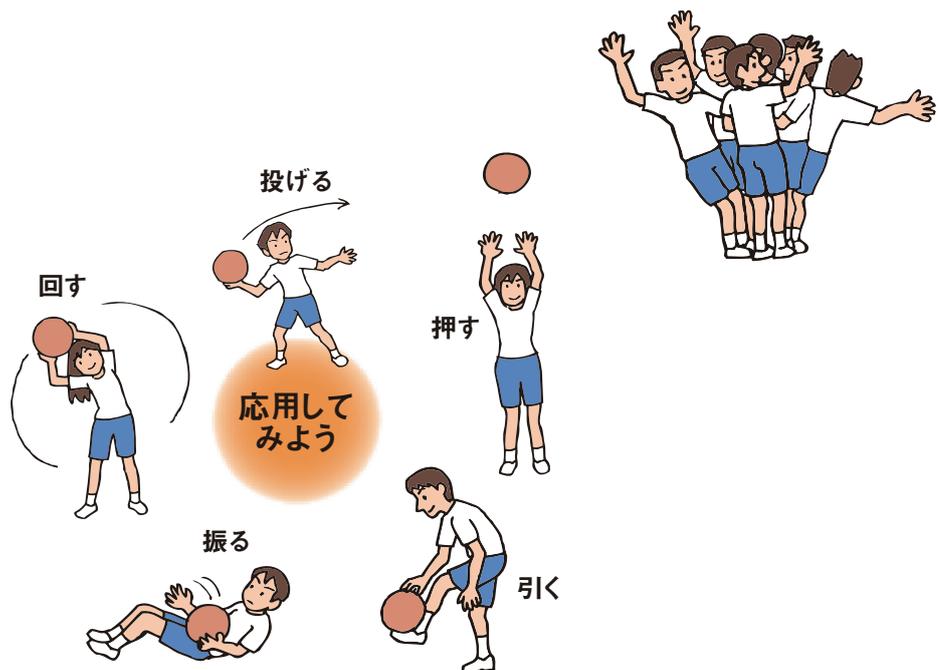
中学校第1学年及び第2学年同様、体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、に加えて、生涯スポーツの設計に関する思考・判断として、「実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。」という例示が示されています。中学校における体づくり運動のまとめとして、これまでの3年間の学習を振り返り、自身が継続しやすい運動例を選べるようにします。

(5) 高等学校入学年次の次の年次以降

【態度】

(2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。〈高等学校「要領」〉

高等学校までの最終段階では、学習に主体的に取り組む姿勢を育てます。特に、卒業後の継続的な実践を目指し態度に関する知識をしっかりと身につけることができるよう、体ほぐしの運動と体力を高める運動を単元の中で適切に位置づけ、指導場面に応じて取り上げていくことが大切です。



内容	具体的な姿	理解させること
主体的に取り組むこと	後期中等教育の修了段階であることを踏まえ、各領域に主体的に取り組めるようにすることが大切であること	運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義
体力の違いに配慮しようとすること 公正	二人組やグループで運動を行う際に、仲間にけがを負わせない適切な方法で補助するなど、自己と他者の体力の違いや生活の仕方の違いに配慮し運動に取り組もうとすること	<p>【自己と他者の体力の違いへの配慮】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストなどを用いた体力測定の結果は、自己の体力の一部を図る指標の一つであるとともに、自己の取組の成果を相対的に図る指標となること <p>【生活の仕方の違いへの配慮】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の運動計画は、それぞれの生活習慣などの違いを踏まえ作成された計画であることを肯定的に受け入れ、無理な負荷を求めたり、勝敗を競ったりしないことが大切であること
役割を積極的に引き受け自己の責任を果そうとする 責任	仲間と互いに合意した役割をもって主体的に取り組もうとすること	<ul style="list-style-type: none"> ・主体的な学習が成立するには、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること ・決めた役割に対して、責任をもって分担すること ・グループで学習する際に果たすべき責任が生じた場合には、積極的に引き受ける姿勢が求められることなど
互いに助け合い高め合おうとする 協力	運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく観察したりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し、けがを未然に防ぐこと ・自己や仲間の課題に応じた練習計画の立案や見直しなどの主体的な学習を行いやすくすること ・共通の目標をもち、共に切磋琢磨する仲間をもつことが自らの運動の継続に有効であることなど
合意形成に貢献しようとする 参画	個人やグループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり仲間の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもってかわろうとすること	<ul style="list-style-type: none"> ・相互の信頼関係を深めるためには、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして話合いを進めることなどが大切であること

健康・安全を確保する 安全	主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて、危機の予測をしながら回避行動をとることなど、体の状態のみならず心の状態にも配慮し、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることなど	<ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化に応じてとるべき行動や、自己や仲間の体力に応じてけがを未然に防ぐための適正な運動の種類、強度、量（時間、回数、距離など）、頻度（1週間の実施回数）などの原則 ・危機回避をするための留意点など
------------------	--	--

【知識、思考・判断】

(3) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。〈高等学校「要領」〉

○知識

「体づくり運動の行い方」では、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。その際、各運動を組み立てる際には、オーバーロード（過負荷）の原則、運動の種類、強度、量（時間、回数、距離など）、頻度（1週間の実施回数）などの原則があることを理解できるようにする。

「体力の構成要素」では、体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力（全身持久力、筋持久力）、調整力（平衡性、巧緻性、敏捷性）、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解できるようにする。

「実生活への取り入れ方」では、学校（体育の授業、休憩時間、運動部活動）や登校時・下校時、家庭などでの行動を考慮した1日・1回の運動の計画、行う運動の頻度や平日と週末を考慮した1週間の運動の計画、四季及び授業期間や長期休業期間を考慮した1年間・数か月の運動の計画、入学から卒業までの運動の計画、仲間や家族の運動の計画などの自己と違う体力の状況や加齢期における運動の計画などがあることについて理解できるようにする。

「課題解決の方法」では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、体力測定などによる学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。

「体づくり運動の行い方」では、卒業後も継続できるよう、「運動の原則」を理解できるようにします。

また、「体力の構成要素」を学習することで、卒業後の様々なライフスタイルに応じて、どのような体力を高めて行けばよいのかといった見通しや修正のポイントを自ら把握できるようにします。

「実生活への取り入れ方」では、一回の計画のみならず、週の計画や数ヶ月の計画、加齢期の計画など中期・長期的な運動の計画を立て修正を図る運動の計画があることを学習します。実践を伴って学習することは難しいので、こうした運動を修正する視点や方法についての知識を確実に習得させましょう。

○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や組み合わせ方、運動の継続の仕方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方などこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

〈例示〉

- ・ 体ほぐしのねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の計画を設定すること。
- ・ 自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を設定すること。
- ・ 仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選ぶこと。
- ・ 体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けること。

高等学校の最終段階として、また、小学校、中学校、高等学校の集大成として、体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断に加えて、生涯スポーツの設計に関する思考・判断に関する各視点から指導を充実します。

特に、体力や健康・安全に関する思考・判断で示される「仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選ぶこと」など、卒業後に主体的に運動を継続する上で欠かせない思考力や判断力を身につけておくことが求められます。