

な運動を工夫することが必要です。

単に、みんなと動いて楽しいとか、汗をかくと気持ちがいいということだけでなく、協力や助け合いが必要となる運動、互いに声を掛け合わなければ進めることができない運動、仲間のよさが自然に分かってくるような運動を選んで行うようにするなどの工夫も考えられます。また、発達の段階に応じて「人数を増やす」「条件を複雑にする」などの指示をし、工夫や協力をして取り組むようにするなどが考えられます。

このように、交流の質が徐々に高まるように運動の取り上げ方を工夫していくことで、交流のねらいが達成されます。



なお、一つの運動例においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際しては、これらのねらいを関わり合わせながら指導することに留意することが大切です。

例えば、ペアでストレッチをしている場面で、互いの体に触れ合って交流することをねらうこともありますし、体がほぐれると心もほぐれることに気づくことをねらう場合もあります。あるいは、筋肉が気持ちよく伸ばされ、体の状態が整うとストレスの軽減につながることをねらうこともあるのです。このようにねらいを明確にして、学習活動を導くことが求められます。

### (3) 中学校第3学年から高等学校その次の年次以降

#### ～体ほぐしの運動を組み合わせよう・構成しよう～

心と体は互いに影響し変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を組み合わせたり構成したりする時期です。

#### 【運動のねらいと行い方】

「気づき」、「調整」、「交流」のねらいは、中学校第3学年から高等学校において、以下のように示されています。

ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気づき、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動をすること。

〈中学校「要領」第3学年〉〈高等学校「要領」〉

なお、「気づき」、「調整」、「交流」のそれぞれについて、学習指導要領解説に、次のように示されています。

#### 【気づき】

(中学校第3学年)

「心と体は互いに影響し変化することに気づく」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動き、仲間の心も一層解放されるように、自己や他者

の心と体は、互いに影響し合い、かかわり合いながら変化することに気付くことである。

(高等学校)

「心と体は互いに影響し変化することに気付き」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動くように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、かかわり合いながら変化することに気付くことである。

【調整】

(中学校第3学年)

「体の状態に応じて調子を整える」とは、運動を通して、人の体や心の状態には個人差があることを把握し、体の状態に合わせて力を抜く、筋肉を伸ばす、リズムカルに動くなどして、体の調子を整えるだけでなく、心の状態を軽やかにし、ストレスの軽減に役立つようにすることである。

(高等学校)

「体の状態に応じて調子を整え」とは、運動を通して、人の体や心の状態には個人差があることを把握し、体の状態に合わせて力を抜く、筋肉を伸ばす、リズムカルに動くなどして、体の調子を整えるだけでなく、心の状態を軽やかにし、ストレスの軽減に役立つようにすることである。

【交流】

(中学校第3学年)

「仲間と積極的に交流する」とは、運動を通して共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することである。

(高等学校)

「仲間と積極的に交流する」とは、入学年次では、運動を通して共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することであるが、次の年次以降では、このことに加えて、運動を通して、共に運動する仲間と進んで協力したり、仲間が安心して活動できるように緊張をほぐしたりして、お互い失敗を恐れず積極的にチャレンジすることによって仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することが大切である。

〈中学校「解説」P35〉〈高等学校「解説」P23〉

なお、高等学校では、行い方の例としては、中学校の例に加えて次のことが示されました。

・仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うこと。〈高等学校「解説」P24〉

【指導のポイント】

○教師の言葉かけ

これまでの学習で、心と体の関係に気付くこと、運動を通して体の状態や身のこなしを整えるこ

と、仲間と楽しさが増すように交流することなどは学んできているので、この段階では、自分の心や体の変化と、友達的心や体の変化がどのように影響しあっているかということに目を向けさせたり、体の調子とストレスの関係に目を向けさせたりするような言葉かけが考えられます。

例えば、「あなたの心が軽くなったと感じたとき、仲間の心はどうなっているかしら」「みんなの表情が心がつながったように明るくなった瞬間ってあったかな」「気持ちが沈むときと気持ちが軽くなるときは、体の調子と関係があるかな」などと深く思考する言葉かけが考えられます。

### ○組み合わせたり構成したりする方法

指導の場面では、体ほぐしの運動を組み合わせたり構成したりするようにし、実生活に生かそうとするように導くことが求められます。授業のみならず、学校生活全体や将来の生活にも目を向け、どのようにすれば、実生活に生かすことができるかを工夫するように導く必要があります。



具体的には、実際の学校生活場面を想起し、これまでに学んだ体ほぐしの運動の中から、できそうな運動を選択して組み合わせたり構成したりしてやってみることが考えられます。あるいは、家庭生活上で生かせる運動を選択して、いつどこでどのように実施することが可能かを考えて組み合わせを考えさせることもあります。

### ○課題への挑戦

みんなで課題に挑戦するような運動に取り組み、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流するように導くことが大切です。なかなか達成できないけれど、互いを信頼し合えばできるような運動や失敗を恐れずにチャレンジしてみたいくなるような運動を提示する必要があります。