

体づくり運動

体力を高める運動



体ほぐしの運動



実生活に生かしたり役立てたりしよう!

「体づくり運動の授業を見つめ直そう」

- 中学校で各学年7単位時間以上、高等学校で各学年7～10単位時間程度配当することになりました。
- 単元として取り上げましょう。
- 実生活に生かしたり、役立てたりできるような学びにしましょう。



文部科学省

授業づくりの手立て ～支援例～

わかりやすく安心して取り組める環境づくりには
次のような方法があります。



活動の流れをパターン化したり手順をフラッシュカードや絵等で示したりするなど。

注目させてから説明したり、指示は短くはっきりと説明したりするなど。



説明がわからないなあ～。

次に何をやるのかなあ～。

動きが真似できないなあ～。

生徒の並び方を工夫するなど。

自信をもたせる言葉かけをするなど。

自分だけできないんじゃないかなあ～。

どうやって心や体の関係に気付くのかなあ～。

手本を示す向きを工夫したり、説明を聞かせる位置に配慮したりするなど。

生徒の「つまずき」や「変化」をとらえて、寄り添い、学習を進めることを心がけましょう。

バトンやロープ等道具を使うなど。

手をつなぐのイヤだなあ～。

「体がほぐれると心がほぐれるよね」等、心や体の変化を言葉で説明するなど。



活用シートと 運動強度

運動と日常活動の強度(メッツ)

～健康づくりは運動時間、体力づくりは運動強度に注目しよう～

同じ種類の運動でも、動作の大小や動きの速さ(テンポ)などの違いにより強度(メッツ)が異なります。ここで示した運動の種類とメッツの関係はあくまでも目安です。なお、運動前のウォーミングアップ(ストレッチなど)と運動後のクーリングダウン(整理運動ストレッチなど)を忘れずに行いましょう。

4 豊かなスポーツライフを実現しよう

1 運動の「生活と健康」を記録しよう。

「活用シート」を使って、豊かなスポーツライフを実現しよう。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の活用シートは、文部科学省ホームページからダウンロードできます。

からだと心の反応	運動の種類とメッツ	日常活動の種類とメッツ
「息切れがしない」 「楽である」 	3メッツの運動 軽いストレッチ、フリスビー、ゴルフ(打ちっぱなし)、社交ダンス、ボウリングなど。	3メッツの日常活動 歩行(平地)、階段を降りる、食料品の買い出し(立位や歩行)、植物への水やり、ピアノやギターの演奏(座位)、釣りなど。
「息切れがしない」 「やや楽である」 「心地よい」 	4メッツの運動 速歩、柔軟体操、水中エアロビクス、水中歩行、ウェイトリフティング、卓球、太極拳、バレーボール(一般的)、ゴルフなど。	4メッツの日常活動 速歩(通勤、通学)、自転車、浴槽や風呂磨き、家の周りの掃除、モップがけ、仕事中の歩行(屋内)、掃除機をかける(素早く)、庭の草むしり、車椅子を押す、こどもと遊ぶ、高齢者や障がい者の介護(活動時)、犬の散歩など。
「やや息切れする」 「ややきつい」 「少し汗ばむ」 	6メッツの運動 軽いジョギング、エアロビクス、バスケットボール(一般的)、テニス(ダブルス)、水泳(一般的)、ソフトボール(投げる)、クロスカントリーなど。	6メッツの日常活動 歩行(上り坂、93m/分)、家財道具の移動や収納箱の運搬、大工仕事、芝刈り、立位作業(ややきつい)、スコップでの雪かきなど。
「息がはずむ」 「きつい」 「汗ばむ」 	8メッツの運動 ランニング(133m/分)、サーキットトレーニング、縄跳び、腕立て伏せ、腹筋運動、懸垂、バスケットボール(試合)、サッカー(軽い)、テニス(シングルス)、バレーボール(競技)、水中ジョギング、バドミントン、ハンドボール(チーム練習)、水泳(クロール、きつい)など。	8メッツの日常活動 農作業、重いものを持つての歩行、階段上りなど。

この資料は、成人向けに作成された厚生労働省の運動所要量・運動指針の策定検討会の「新しい運動基準・運動指針『身体活動のメッツ(METS)表』」を参考に、修正したものです。

「体づくり運動」の指導計画の作成例

●年間計画への位置づけ

学校の実態や、生徒の特性等を十分に考慮し、学期に分散したり、集中したりして実施します。

単元計画 中学校第3学年・高等学校入学年次の例

単元の間には日常的実践を行うなどの工夫も考えられます。

体ほぐしの運動と体力を高める運動の配列及び時間の取り方は、学習の流れの中で工夫します。

時間	1	2	3	運動の日常的実践	N
学習の流れの例 方法	オリエンテーション	体ほぐしの運動 行い方の例	体ほぐしの運動 行い方の例 体力を高める運動 ねらいに応じた計画と実践	体ほぐしの運動 行い方の例 体力を高める運動 ●健康に生きるための体力を高める運動の計画と実践 ●運動を行うための体力を高める運動の計画と実践	
運動		気付き 調整 交流		運動の計画と実践	
態度	健康・安全		協力 責任	参画	
知識 思考判断 内容	運動を継続する意義		体の構造	運動の原則 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫	

1時間に指導する内容を明確にし、観察や学習ノート等で効果的・効率的に評価します。

「体づくり運動」の評価について

「体づくり運動」の評価については、従前、「体力を高める運動」において「運動の技能」の評価を行ってききましたが、『評価規準の作成のための参考資料』(※)では、「運動の技能」は設定していません。これは、「体ほぐしの運動」は、技能の習得や向上を直接のねらいとするものではないこと、「体力を高める運動」は、運動の計画を立てることが主な目的となることなどの理由からです。

〔(1)運動〕の評価については、その出来映えや伸びを評価するのではなく、課題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たことなどを、主に「運動についての思考・判断」として評価することになります。

また、その他の内容については他の運動に関する領域と同様に、「(2)態度」については、「運動への関心・意欲・態度」として、「(3)知識、思考・判断」については、「運動についての思考・判断」及び「運動についての知識・理解」として評価していくこととなります。



「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項及び評価規準の設定例

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
評価規準に盛り込むべき事項	体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	ねらいに応じて、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高めるための運動を組み合わせるとともに、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。		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ている。
評価規準の設定例	<ul style="list-style-type: none"> ●体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 ●仲間の学習を援助しようとしている。 ●健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●体ほぐしのねらいである「心とからだの関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流すること」を踏まえて、学習課題に応じた活動を選んでいる。 ●関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ●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ている。 ●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ている。 ●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ている。 		<ul style="list-style-type: none"> ●体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

(中学校第1学年及び第2学年の例)

※ 国立教育政策研究所「評価規準の作成のための参考資料(中学校)」(平成22年11月)

体づくり運動Q&A

Q1

「体づくり運動」は、どのように変わったのですか？

「体づくり運動」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を行ったり健康を保持したりするための行い方を知る大切な機会です。

「体ほぐしの運動」では、心と体の関係に気付いたり、心や体の状態に応じて調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動を行うこととなります。中学校第3学年及び高等学校入学年次では、これらを組み合わせることを、高等学校それ以降の年次では、実生活に生かすことに重点を置いた学習となります。

「体力を高める運動」では、中学校で、健康や体力の状況に応じて自らの体力を高める必要性を認識させ、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう「組み合わせる運動の計画に取り組むこと」を、高等学校では健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身につけ付けさせ、地域などの実社会で生かすことができるよう「継続的な運動の計画を立てて取り組むこと」が示されました。

Q2

「実生活(実社会)に生かす」とは、どのようなことですか？

「実生活(実社会)で生かす」とは、「体づくり運動」で学習したことを個人や社会の生活の中に取り入れたり、役立てたりすることです。

小学校では、体づくり運動で学んだことを保護者等と実践するなど、家庭で生かすことを目指した学習が行われます。

これを踏まえて、中学校では、生活習慣の改善も含めて休憩時間や運動部の活動、家庭などで生かすことを目指します。また、高等学校では、それらに加えて、卒業後も継続可能な運動の計画を立てて取り組むことを目指します。

*詳しくは「活用シートと運動強度」を参考にしてください。

Q3

「体づくり運動」は、どのくらいの時間を配当するのですか？

中学校では各学年で7単位時間以上(105単位時間のうち)を配当することが、高等学校では各年次で7~10単位時間程度を配当することが示されました。高等学校では、各年次に3単位(105単位時間)もしくは2単位(70単位時間)が配当されることになるので、3単位の場合は10単位時間を、2単位の場合は7単位時間を配当することが目安となります。

なお、年間指導計画の作成に当たっては、各運動に関する領域で実施される準備運動、補強運動、整理運動と混同しないよう、「体づくり運動」に示された「運動」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容を適切に配当し、他の運動領域と組み合わせることなく、独立した単元として配置することが求められます。

*具体的な運動例は裏面を参考にしてください。

Q4

「体づくり運動」は、どのような授業づくりが求められますか？

「体ほぐしの運動」では、運動をさせて終わるのでなく、その運動から何を学んだのかを子どもたちから引き出すことが大切です。運動前と運動後の気持ちや運動中の心と体の変化を聞いたり、自分や友達の心と体について注目するよう意識させたりすることで、学びを引き出すことができると考えられます。学年が上がるにつれて、深い学びとなるよう心がけたいものです。

また、「体力を高める運動」では、その意義や必要性等を理解させるとともに、楽しく意欲をもって取り組むことができるよう、「運動の計画の行い方の例」や「運動の計画と実践の例」を参考にして授業づくりを行きましょう。

*詳しくは「授業づくりの手立て」「単元計画の作成例」「評価について」及び裏面を参考にしてください。