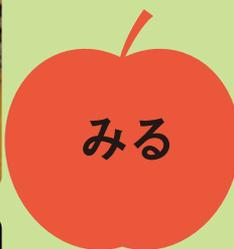


# 体育理論



豊かなスポーツライフの  
実現に向けた知識を  
身に付けよう！

## 「ワクワクするぞ、知のスポーツ」

- 中学校で各学年3単位時間以上、高等学校で6単位時間以上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。
- 豊かなスポーツライフを実現できるように理論を学びましょう。

# 「体育理論」の新旧比較

旧

新

## ●中学校「体育に関する知識」

### ① 運動の特性と学び方

- 運動の特性に応じた学び方
- 安全の確保の仕方
- 自己の生活の中での生かし方

### ② 体ほぐし・体力の意義と運動の効果

- 体ほぐしの意義と行い方
- 体力の意義と体力の高め方
- 運動の心身にわたる効果

まとまり  
で学ぶ

実践で  
学ぶ

## ●中学校「体育理論」 各学年3単位時間以上

### 第1学年

#### ① 運動やスポーツの多様性

### 第2学年

#### ② 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

### 第3学年

#### ③ 文化としてのスポーツの意義

## ●高等学校「体育理論」

### ① 社会の変化とスポーツ

- 現代社会におけるスポーツの意義や必要性
- 意義、技術・戦術及び規則の理解
- 状況に応じたスポーツとの関わり方
- 豊かなスポーツライフの設計と実践

### ② 運動技能の構造と運動の学び方

- 運動技能の構造的な理解
- 上達過程とその把握
- 運動に親しむための学び方

### ③ 体ほぐしの意義と体力の高め方

- 体ほぐしの意義と行い方
- 自己の体力や生活に応じた体力の高め方

まとまり  
で学ぶ

実践で  
学ぶ

### 運動に関する領域

#### 体づくり運動

- 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方
- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則

#### 体づくり運動以外の運動領域

- 健康・安全に気を配ること
- 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力等
- 健康・安全を確保すること
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法など

## ●高等学校「体育理論」 各年次6単位時間以上

### 入学年次

#### ① スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴

### その次の年次

#### ② 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

### その次の年次以降

#### ③ 豊かなスポーツライフの設計の仕方

### 運動に関する領域

#### 体づくり運動

- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則
- 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

#### 体づくり運動以外の運動領域

- 健康・安全を確保すること
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、課題解決の方法、競技会、発表会、試合の仕方など

### 【改訂のポイント】

- 中学校の領域名が変わりました。
- 時間数が示されました。
- 内容の明確化と体系化が図られました。



# 「体育理論」の指導計画の作成例



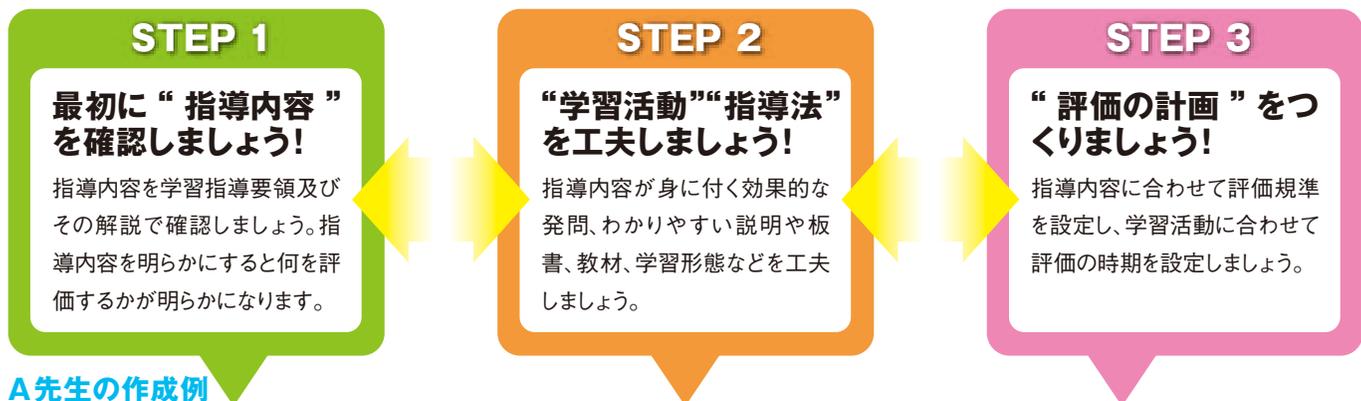
## ●年間計画への位置づけ

体育理論は、1単位時間を前提に展開します。また、年間計画に位置づける際は、ある期間集中的に行う方法や分散させて行う方法などが考えられます。また、どの時期に集中・分散させるかは、運動に関する領域との関連や学習評価の時期など、学校の状況に応じて検討することになります。

	1学期		2学期		3学期	
集中して行う例	体育理論	運動に関する領域	運動に関する領域	運動に関する領域	運動に関する領域	運動に関する領域
分散して行う例	体育理論	運動に関する領域	体育理論	運動に関する領域	体育理論	運動に関する領域

\*中学校は各学年3単位時間以上、高等学校は各年次6単位時間以上設定する。

## ●指導と評価の一体化を目指した単元計画の作成例。



### A先生の作成例

学習指導要領	学習指導要領解説
(1)ア	(省略)
(1)イ	<p>運動やスポーツには、直接「行うこと」、テレビなどのメディアや競技場での観戦を通して、これらを見ること、また、地域のスポーツクラブで指導したり、ボランティアとして大会の運営や障がい者の支援を行ったりするなどの「支えること」など、多様なかかわり方があつること。</p> <p>また、運動やスポーツの歴史・記録などを書物やインターネットなどを通して調べるかかわり方があつることについても触れるようにする。</p>
(1)ウ	(省略)

時間	授業展開の例
	(省略)
0	[復習・確認] 前時(運動の多様性)の確認
10	活動① ワークシートの記入 「写真を見て、運動やスポーツにはどのようなかかわり方があつるか、考えてみよう。」
20	活動② 話し合い活動 「出てきたかかわり方を、グループで、3つに分類してみよう。」
30	発問 「3つのかかわり方に、どんなタイトルがつけられますか。」 →グループごとに発表
40	[板書とまとめ] 運動やスポーツには、行うこと、支えることなどの多様なかかわり方があつることについても触れる。
50	(省略)

(1)の評価規準例
<p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動やスポーツが多様であることについて(情報を集めたり、意見交換したりするなどの)活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。</li> </ul> <p><b>【思考・判断】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動やスポーツが多様であることについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。</li> </ul> <p><b>【知識・理解】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動やスポーツの必要性和楽しさについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>●運動やスポーツへの多様なかかわり方について、言ったり書き出したりしている。</li> <li>●運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

学習指導要領解説で「～理解できるようにする」と表現されている部分で指導内容を確認しました。

指導内容が効果的に身に付くような発問や板書、活動などで展開を考えました。

言語活動や、知識を活用する学習活動に留意しました。

学習活動に合わせて評価規準を設定しました。

# 体育理論 Q&A

## Q1

「体育理論」は、どのように変わったのですか？

運動やスポーツに関する知識は、豊かなスポーツライフを継続するための源となる大切なものです。今回の改訂では、教室などで、まとまりで学習することが効果的な内容を「体育理論」に、それぞれの運動領域で学ぶことが効果的な内容は、各運動領域に整理されました。

また、中学校と高等学校との内容の明確化と接続の視点から、中学校の名称も「体育理論」と呼ぶことになりました。

\*詳しくは「『体育理論』の新旧比較」を参考にしてください。

## Q2

「体育理論」では、主にどのようなことを新たに学習するのですか？

中学校では、「文化としてのスポーツの意義」を新たに学ぶことになりました。

また、高等学校では、小単元で「オリンピックムーブメントとドーピング」や、「スポーツの経済的効果とスポーツ産業」、「スポーツと環境」など、スポーツを社会的視点から考える内容を新たに学ぶことになりました。

また、体育科(専門学科)の科目、「体育理論」は名称が「スポーツ概論」となり、新たに「スポーツの指導法と安全」や「スポーツの企画・運営及び管理」などを学ぶことになりました。

\*詳しくは「新しくなった体育理論—スポーツをもっと知ろう—」を参考にしてください。

## Q3

「体育理論」は、どのような授業になるのですか？

生涯にわたって豊かなスポーツライフを送るためには、運動やスポーツについての幅広い知識を身に付けておくことが必要になります。そのため、中学校では各学年で3単位時間以上、高等学校では各年次で6単位時間以上学習することになりました。

中学校では、運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に、高等学校では、運動やスポーツの合理的、計画的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となるスポーツに関する科学的知識等を中心に授業を進めていきます。

\*詳しくは「指導計画の作成例」を参考にしてください。

## 新学習指導要領に基づく中学校・高等学校における保健体育科リーフレット作成協力者 (五十音順)

### 体づくり運動

伊藤 久仁	名古屋市立御田中学校校長
岩佐 泰造	奈良県立高円高等学校教諭
内田 匡輔	東海大学体育学部講師
北本 憲仁	熊本県熊本市立鹿南中学校教諭
後藤 晃伸	愛知県立西春高等学校教諭
坂本 昭裕	筑波大学人間総合科学研究科准教授
佐藤 秀敏	秋田県大仙市立大曲中学校教諭
高橋 修一	山形県教育庁スポーツ保健課指導主事
谷口 陽治	長野県長野市立柳町中学校教諭
藤田 弘美	福岡県体育研究所指導主事
古川 善夫	北海道教育大学教育学部旭川校教授
前島 光	横須賀市教育委員会事務局生涯学習部スポーツ課指導主事
吉武 裕	鹿屋体育大学体育学部教授

### 体育理論

荒木田光孝	岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課主任指導主事
大越 正大	東海大学体育学部講師
岡出 美則	筑波大学大学院人間総合科学研究科教授
菊 幸一	筑波大学大学院人間総合科学研究科教授
小林 恵	茨城県つくば市立筑波西中学校教諭
佐藤 昇	長崎県立猶興館高等学校教諭
田原 淳子	国士舘大学体育学部教授
友添 秀則	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
西塚 専助	山形県立霞城学園高等学校教諭
吉田 教男	東京都武蔵野市立第二中学校教諭
佐藤 豊	文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官
白旗 和也	文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官

\*職名は平成23年3月現在