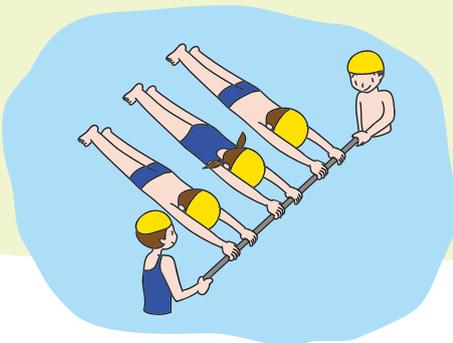
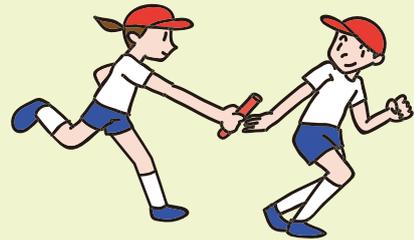
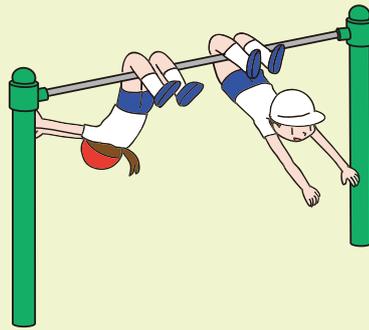


教師用指導資料

小学校体育(運動領域) まるわかりハンドブック

中学年

(第3学年及び第4学年)



文部科学省

目次

○本資料の使用にあたって	3
○体育科における新学習指導要領改訂の要点	4
○発達の段階を踏まえた指導のポイント〈中学年〉	6
A 体づくり運動	
◇ 体づくり運動について	8
ア 体ほぐしの運動	10
イ 多様な動きをつくる運動	12
B 器械運動	
◇ 器械運動について	14
ア マット運動	16
イ 鉄棒運動	18
ウ 跳び箱運動	20
C 走・跳の運動	
◇ 走・跳の運動について	22
ア かけっこ・リレー	24
イ 小型ハードル走	26
ウ 幅跳び	28
エ 高跳び	30
D 浮く・泳ぐ運動	
◇ 浮く・泳ぐ運動について	32
ア 浮く運動	34
イ 泳ぐ運動	36
E ゲーム	
◇ ゲームについて	38
ア ゴール型ゲーム	40
イ ネット型ゲーム	44
ウ ベースボール型ゲーム	46
F 表現運動	
◇ 表現運動について	48
ア 表現	50
イ リズムダンス	52

本資料の使用にあたって

平成20年3月に新学習指導要領が告示されました。新しい学習指導要領は、「生きる力」をはぐくむという理念のもと、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることを目指しています。この生きる力は、変化の激しいこれからの社会を生きるために、生涯にわたって必要な力といえるでしょう。

体育科においては、生涯にわたって運動に親しみ、健康を保持増進し、一人一人に応じた体力の向上を図ることで、豊かなスポーツライフの実現を目指します。特に小学校では、それらの基礎となる資質や能力を身に付けていくことができるよう発達の段階に応じて指導する内容を明確化し、学校段階の接続を踏まえて体系化を図りました。

こうした新しい学習指導要領に示された体育科の内容を具体的に解説したものが小学校学習指導要領解説体育編です。ですから、小学校学習指導要領解説体育編の内容をよく理解していただき、その内容に沿った授業づくりをしていただくことが新学習指導要領の目標及び内容の実現に結びつくことになります。

そこで、小学校学習指導要領解説体育編の内容をいっそう理解していただき、具体的に授業づくりのポイントがイメージできるよう本資料を作成しました。その名も「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック」です。ただし、紙面に限りがありますので、本資料が万能ではありません。小学校学習指導要領解説体育編をはじめ、これまで文部科学省(文部省)で作成した指導資料等と合わせて活用いただくと効果的です。

本資料では、記載箇所について、参考になる資料の関係箇所を次のように記号にして示しています。(例) → 解説P.12

この場合、小学校学習指導要領解説体育編 12ページに関連する内容が記載されていることを示しています。下に資料名と記号を掲載しました。

体育科の授業のいっそうの充実を目指し、本資料と合わせて活用してください。

小学校体育科における参考資料

記号	資料名
<平成20年告示学習指導要領公表以降>	
解説	平成20年8月 小学校学習指導要領解説体育編
多様な動きパンフ	平成21年3月 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット
第8集	平成22年3月 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」(DVD付き)
<平成10年告示学習指導要領公表以降>	
第7集	平成12年3月 学校体育実技指導資料 第7集「体づくり運動」
体ほぐしV	平成13年 学校体育実技指導ビデオ「心も体もイキイキ! やってみよう! 体ほぐしの運動!」
表現V	平成15年 学校体育実技指導ビデオ「はずんで! 躍って! 楽しい表現運動の学習」
水泳手引	平成16年3月 学校体育実技指導資料 第4集「水泳指導の手引(二訂版)」

体育科における新学習指導要領改訂の要点

I 体育科の改善の基本方針 → 解説 P.3～4

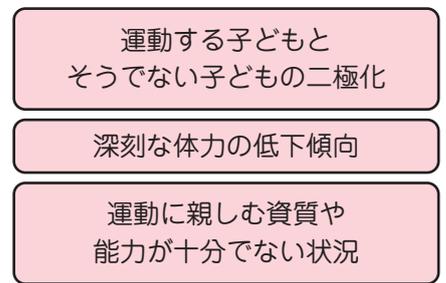
平成20年1月の中央教育審議会の答申において、学習指導要領等の改善について示されました。その中で体育科・保健体育科においてはおよそ次のように示されています。

○体育科・保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。(中略)学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

「その課題」として、以下のようなことが指摘されています(図1)。

- ・ 運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られること。
- ・ 子どもの体力の低下傾向が依然深刻であること。
- ・ 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていないことなど。

図1 体育科の課題



体育の改善の基本方針として、以下のことが示されています(図2)。

○体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて倫理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る(図3)。

図2 改善の基本方針のキーワード

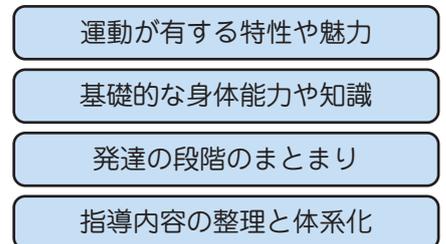
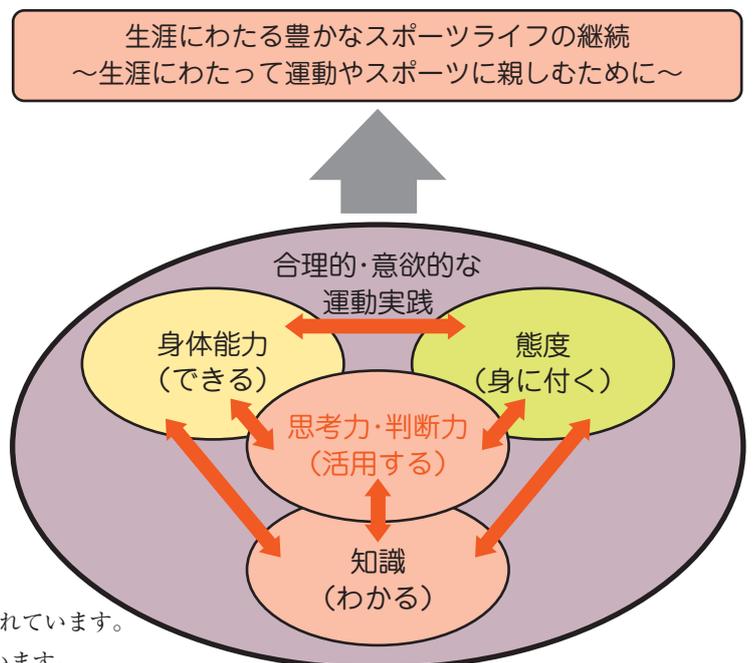


図3 「身体能力」,「態度」,「知識, 思考・判断」の関係図



○身体能力とは、体力と技能により構成されています。

○小学校では、知識を思考・判断に含めています。

(「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会 体育分野ワーキンググループにおける審議検討について」より)

II 体育科の目標 → 解説 P.9 ~ 11

○体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことです(図3)。

III 改訂の要点 → 解説 P.5 ~ 8

体育科改訂の要点は、以下の通りです。

①指導内容を明確化し、体系化しました(図4)。

○第1学年から第6学年の指導内容の系統性を踏まえ、領域を7つに整理しました。

○各領域の指導内容を整理し、具体的な内容を明確にしました。

②体力の向上を重視しました。

○各運動領域において適切な運動の経験を通して、その結果として体力が高まるように、指導の在り方を改善することとしました。

○「体づくり運動」は、第1学年からすべての学年において指導することとしました。

③運動の取り上げ方の弾力化を図りました。

○各運動領域で示された内容は、2学年ごとのまとまりの中で、いずれかの学年で取り上げ指導することもできることとしました。(「体づくり運動」を除く)

④各運動領域の内容は、以下の3点で構成しました。

(1)技能(運動)

(2)態度

(3)思考・判断

図4 体系化した体育科の領域構成 → 解説 P.12 ~ 13

学年		1・2		3・4		5・6	
領 域		体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
		器械・器具を使つての運動遊び		器械運動		器械運動	
		走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動	
		水遊び		浮く・泳ぐ運動		水泳	
		ゲーム		ゲーム		ボール運動	
		表現リズム遊び		表現運動		表現運動	
				保健		保健	
時 数	従前	90		90		90	
	新	102	105	105		90	

発達の段階を踏まえた指導のポイント＜中学年＞

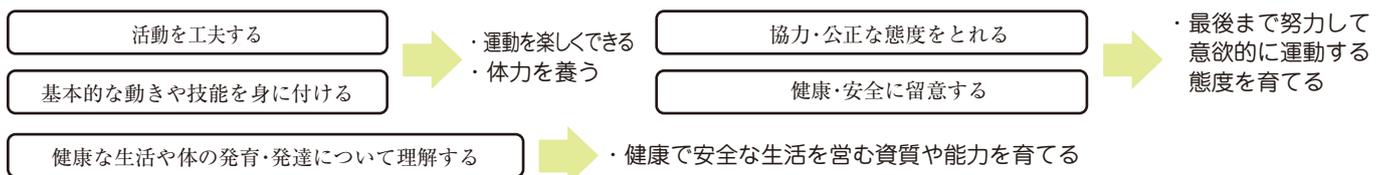
中学年の体育科の目標

☆学習指導の第一歩は、学年の目標をしっかりと意識し理解することです。→解説P.38・39

- ①活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け体力を養う。
- ②協力、公正などの態度を育てるとともに健康・安全に留意し、最後まで努力して意欲的に運動をする態度を育てる。
- ③健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。



体育科の学習を通して



中学年の発達の段階と学習指導

次に大切なことは、中学年児童の特徴をよく知り、この頃の児童に適した学習指導のあり方を考えることが大切です。中学年の児童は、ギャングエイジと呼ばれる同年齢の閉鎖的な集団を作って遊ぶことが多くなります。また、自我が強くなり、友達との関係も深まっていく時期です。さらに、低学年の児童に比べてスムーズな動きや複雑な動きができたしたり、思考と活動の分化が進み、自分の動きを意識したり理解したりすることもできはじめます。

中学年の体育の学習指導では、このような「①児童の発達の段階に応じて、運動を楽しくできるようにする」とともに、「②進んで活動を振り返り、自らの力に応じて活動を工夫して運動の楽しさを広げることができる」ようになったり、「③運動を楽しく行う中で各種の運動の基礎となる感覚を育みつつ、基本的な動きや技能を身に付けることができるようになる」が必要です。学習集団の中で、自ら活動を振り返ることが、運動の特性や魅力に応じて、身体能力を身に付けることにもつながるからです。また、「④最後まで努力して運動をする態度を育てつつ、日常生活にもそうした態度を生かしていく」ように指導することも大切なことです。この時期の学習指導では、これら①②③④について特に配慮する必要があります。



ギャングエイジ
運動発達の進む時期

運動を楽しく行うことができるようにする。

進んで活動を振り返り、活動を工夫して、運動の楽しさを広げることができるようにする。

運動の基礎となる感覚を育みつつ、基本的な動きや技能を身に付けることができるようになる。

最後まで努力して運動をする態度を育て、日常生活にも生かしていけるようにする。



中学年の体育科の領域と内容

中学年の体育科は、次の6つの運動領域と保健領域の計7領域です。また各運動領域の内容は、次の3つで構成されています。

領 域		各領域の内容	指導計画作成上の配慮事項
運動領域	体づくり運動	(1)技能(運動) (2)態 度 (3)思考・判断	●地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じて指導すること ●児童自らが課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること ●一部の領域の指導に偏ることのないように授業時数を配当すること → 解説P.86
	器械運動		
	走・跳の運動		
	浮く・泳ぐ運動		
	ゲーム		
	表現運動		
保健領域	保 健	(1)毎日の生活と健康 (2)育ちゆく体とわたし	(1)を第3学年で、(2)を第4学年で指導する

※学習指導要領は2年ごとのまとめりとして内容が示されているので、2年間を見通した計画を立てることが大切です。

中学年の学習指導のポイント

(1)進んで活動を振り返ることを大切にする

中学年では、体育科のねらいのひとつとして、**進んで活動を工夫し運動を楽しくできるようにするとともに**、運動の特性や魅力に応じて、体づくり運動、走・跳の運動、浮く・泳ぐ運動及びゲームについては、運動種目として成立する以前の基本的な「動き」を身に付けること、また器械運動及び表現運動については、運動種目としての基本的な「技能」を身に付けることを大切にします。これは、この頃の児童の発達の段階から、望ましい学習集団を作り学習を進めるとともに、**運動の特性や魅力に応じて課題をもち**、またそれを解決するために、動き方や運動する場、練習の仕方などを工夫することで、「運動の楽しさや喜び」を広げていくことを大切にすることです。

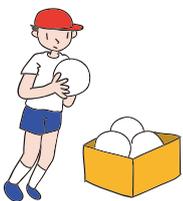
(2)最後まで努力して運動する態度を育む

学習課題の達成に向かって最後までやり遂げる態度を育てることが中学年の学習指導では重要です。このためには、運動の特性や魅力に応じて進んで課題に取り組み、適切な指導や支援を受けて工夫しながら課題を解決する活動が、どの児童にも保障されていることが必要です。

(3)授業を進めるにあたって -次のようなポイントに気をつける-

①自ら運動の課題の解決を目指す

活動を行えるように工夫すること



- ・約束事を決めたり、友だちと協力したりして、課題をもって取り組むことを大切にする。
- ・ねらいを意識しない活動にならないようにする。

②発達の段階を考慮した児童への

関わり方を工夫すること



- ・意欲的に取り組めるように、楽しい活動の仕方や場に加えてグループを工夫する。
- ・動きや技能、楽しみ方を意識して振り返ることができるように図や資料で示す工夫をする。
- ・生き生きとした律動的な活動を中心にする。

③児童がお互いの関わり合いを深めつつ

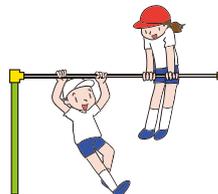
学習が進むように配慮すること



- ・集団で課題に取り組める機会を多くする。
- ・児童が工夫した動きや行いなどをお互いが評価し合える工夫をする。
- ・学習集団の力が高まっていくことが高学年へのつながりになる。

④基礎となる感覚を身に付けるとともに運動への

興味や関心を高めるように意図すること



- ・関連の深い運動の楽しさや動きにも意図的に広げる工夫をする。
- ・すそ野の広い多様な運動経験を積んで高学年の基礎をつくる。