

(2) 中学校第1学年及び第2学年

～体力を高める運動の計画に取り組んでみよう～

イ 体力を高める運動では、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を高めるための運動を行う行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。

〈中学校「要領」〉

小学校高学年において、体の柔らかさ及び巧みな動き、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動例を取り上げていますが、特に中学校第1学年においては、教科による専門的指導に移行することも踏まえて、改めてこれらのねらいに応じた運動例をどの程度理解できているかを確認することが大切です。

その上で、これまでの学習の状況や体力の状況を踏まえ、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行うとともに、それらを組み合わせて簡単な運動の計画に取り組めるようにします。

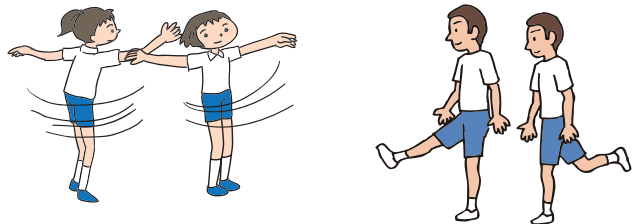
中学校第1学年及び第2学年のこれらの学習が、第3学年でのねらいに応じて、運動の計画を立てる際の基礎となります。

「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動である。〈中学校「解説」P30〉

【行い方の例】

・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。

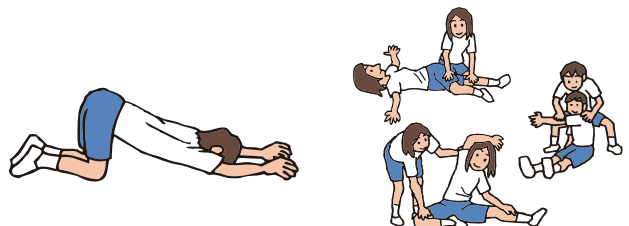
- 腕を振る、回す
- 脚を振る
- ねじる
- 曲げ伸ばし



足首、膝、股関節を大きくリズムカルに動かすことや関節や筋肉の体のどの部分を解緊しているのかを理解させることが大切です。また、可動範囲を徐々に広げたり、負荷の少ない動的な運動から始めたりして指導することも大切です。

・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態ですら約10秒間維持すること。

- 首のストレッチング
- 肩・胸のストレッチング
- 腰のストレッチング



○脚のストレッチング

息を吐きながらゆっくり伸展したり、前もって筋肉を緊張させてから伸展したりするなど、関節や筋肉の働きに合った合理的な運動を選ぶことができるようにする指導が大切です。

【指導のポイント】

効率よく体の柔らかさを高めるためには、十分に反復してから次の運動に組み合わせたり、全ての部位の運動を組み合わせたりすることが大切です。また、体の柔らかさを特に高めたい部位がある場合は、その部位のストレッチングを選ぶなど、生徒が自己の状態に応じて組み合わせ方を見つけることができるような指導も大切です。

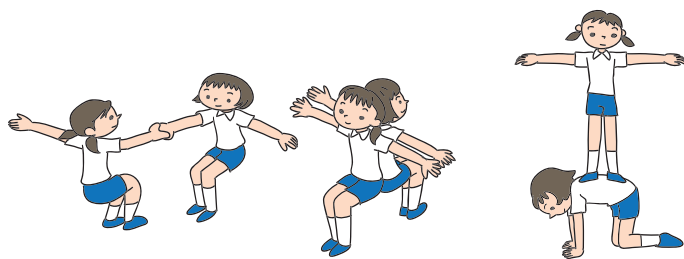


「巧みな動きを高めるための運動」とは、自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。〈中学校「解説」P31〉

【行い方の例】

・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。

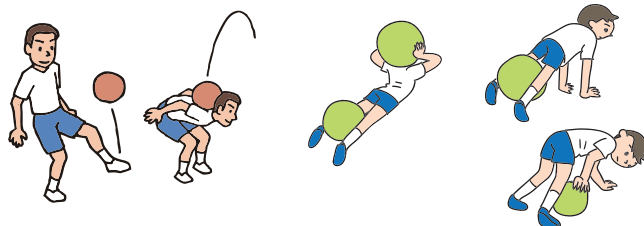
- バランス立ち
- 支え合いバランス
- 背中バランス
- 台上バランス



バランスを保持する能力を高めることで、様々な他の運動をする際の基礎を培うことにつながることを理解させ、運動を取り上げる際に「バランスを高める」というねらいを意識させることが大切です。出来映えや難しさを強調しすぎると、ねらいや安全面から見ても良い指導とは言えないケースになることもあります。また、他の領域に直結した運動例を取り上げると、様々な運動に役立つバランスを高めるというねらいからそれてしまうことにも留意することが大切です。

・様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりすること。

- 足投げ
- 股下投げ



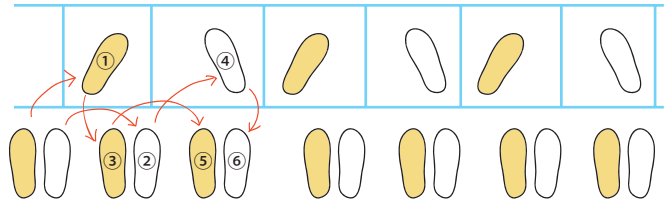
- 背面受け
- 背中転がし

ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、易しい動きから難しい動きへと運動を展開しますが、生徒の能力に応じて運動を展開する指導が大切です。

・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動すること。

なわや棒状にした新聞紙などで移動する空間を設定します。その空間を様々な足さばきや方向で歩きます。

- 前後歩き
- 左右交差歩き
- 3拍子歩き
- 内・外・外歩き



歩から走のピッチにあげるなど、ゆっ

くりした動きから素早い動きへと運動を発展させるようにすることが大切ですが、設定された空間を正確に、リズムカルに移動させます。また、用具を用意する、空間を設定するなどの分担した役割や役割に応じた活動の仕方をも指導します。

【指導のポイント】

効率よく巧みな動きを高めるためには、様々な空間や用具で様々な動きを行い、その中でできそうな運動を選んで組み合わせることが大切です。なお、より難しい巧みな動きを組み合わせることもありますが、体力を高める運動では、生徒の能力に応じて巧みな動きを高めるというねらいをもつことから、運動の難しさの程度を技能として評価することではありません。

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

様々な動作

様々な用具

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

様々な空間

「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。〈中学校「解説」P31〉

【行い方の例】

・自己の体重を利用して二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりすること。

- 腕屈伸
- 伏臥腕挙げ
- 上体起こし
- 脚屈伸

