

目次

第1章 理論編

第1節 「体づくり運動」のねらいと内容	2
1 学習指導要領の改訂のねらい	2
(1) 「生きる力を育む」	2
(2) 体育科・保健体育科の改訂の趣旨	2
(3) 小学校から高等学校までを見通した体系化	3
(4) 学校における体育・健康に関する指導との関係	4
2 「体づくり運動」領域の改善	6
(1) 新旧内容の違い	6
(2) 内容及び内容の取扱い	6
(3) 体力の向上との関連	11
(4) 「体づくり運動」に関するQ & A	16
第2節 「体づくり運動」の具体的な指導内容	20
1 「体づくり運動」における指導内容の体系化 ～小学校から高等学校までを見通した系統性～	20
2 「体ほぐしの運動」について	22
(1) 小学校第1学年から第4学年 ～体ほぐしの運動を楽しもう～	22
(2) 小学校第5学年から中学校第2学年 ～体ほぐしの運動の行い方を知ろう～	26
(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～	30
3 「多様な動きをつくる運動（遊び）」について	34
(1) 小学校第1学年及び第2学年 ～多様な動きを広げよう～	34
(2) 小学校第3学年及び第4学年 ～多様な動きを高めよう～	38
4 「体力を高める運動」について	42
(1) 小学校第5学年及び第6学年 ～体力を高める運動の行い方を知ろう～	42
(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～	48
(3) 中学校第3学年及び高等学校入学年次	

～ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう～	53
(4) 高等学校入学年次の次の年次以降	
～体力や生活の違いに応じて計画を立てて取り組んでみよう～	57
5 「体づくり運動」における態度、知識、思考・判断について	62
(1) 小学校低学年及び中学年	62
(2) 小学校第5学年及び第6学年	65
(3) 中学校第1学年及び第2学年	66
(4) 中学校第3学年（高等学校入学年次も同様の内容が示されている。）	69
(5) 高等学校入学年次の次の年次以降	71
第3節 「体づくり運動」の指導と評価	75
1 指導計画等の作成	75
(1) 内容の取扱い（領域の取扱い）	75
(2) 指導計画の作成と内容の取扱い	76
2 「体づくり運動」における学習評価	84
3 努力を要する児童生徒への指導の手立て	85

第2章 実践編

実践事例 1	小学校第1学年及び第2学年「体づくり運動」	
	～動きを楽しもう 広げよう～	93
実践事例 2	小学校第3学年及び第4学年「体づくり運動」	
	～動きを楽しもう 高めよう～	103
実践事例 3	小学校第5学年及び第6学年「体づくり運動」	
	～運動の行い方を知ろう 取り組んでみよう～	113
実践事例 4	中学校第1学年「体づくり運動」	
	～運動を組み合わせよう～	123
実践事例 5	中学校第3学年「体づくり運動」	
	～ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう～	129
実践事例 6	高等学校入学年次「体づくり運動」	
	～日常的に取り組める運動の計画を立ててみよう～	135
実践事例 7	高等学校第3学年「体づくり運動」	
	～実生活・実社会に生かすことができる運動の計画を立ててみよう～	141