

第 1 章 理論編

第1節 「体づくり運動」のねらいと内容

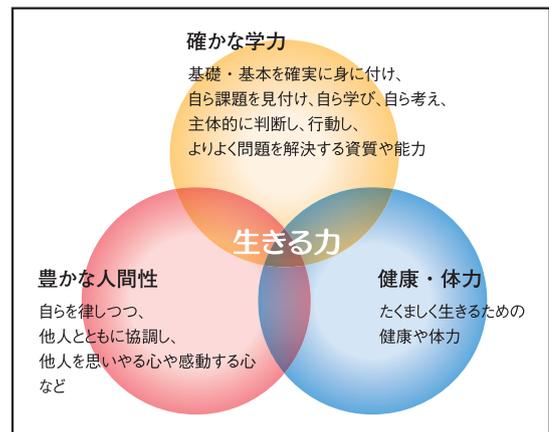
1 学習指導要領の改訂のねらい

(1) 「生きる力を育む」

21世紀は、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われています。このような知識基盤社会化やグローバル化は、アイデアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方で、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させています。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」を育むことがますます重要になっています（図1）。

こうした時代の変化を受けて、60年ぶりに改正された教育基本法及び学校教育法では、知・徳・体のバランス（教育基本法第2条第1号）とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し（学校教育法第30条第2項）、学校教育においてはこれらを調和的に育むことが必要である旨が法律上規定されました。

新しい学習指導要領は、「生きる力」の育成に向けてより具体化し充実させるという視点から改訂が行われました。



〈図1 「生きる力」の育成イメージ〉

(2) 体育科・保健体育科の改訂の趣旨

「生きる力」は、これまでと同様に、学校教育全体で育むことが求められますが、健やかな体の育成の基礎を担う体育科・保健体育科における役割はますます重要であると言えます。

中央教育審議会答申（平成20年1月）で、体育科・保健体育科について、次のような課題が指摘されています。

〈体育の分野〉

- ①運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- ②子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- ③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること

④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

〈保健の分野〉

- ①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること
- ②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があること

これらの課題を踏まえて、小学校から高等学校までを見通して、次の視点を重視した改訂が行われました。

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。

その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。

また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、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。

『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について』〈答申〉

平成20年1月17日 中央教育審議会

(3) 小学校から高等学校までを見通した体系化

体育の分野（小学校運動領域、中学校体育分野、高等学校科目体育）では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までを見通して、指導内容の改善が図られました。

図2のように、「体づくり運動」については、すべての学年に位置付けられています。

「体づくり運動」の領域の内容のうち、すべての学年で「体ほぐしの運動」が位置付けられるとともに、小学校低学年及び中学年では、直接体力の向上を目指すのではなく、基本的な動きを身に付けることに重点を置いた「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに位置付けられました。

「体づくり運動」と「体育理論」を除く、他の体育の分野では、小学校から中学校第2学年までは、

小学生			中学生		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年次	それ以降
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	器械運動		器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技		陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳		水泳	水泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス		ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技		球技	球技	
			武道		武道	武道	
				体育倫理		体育倫理	
				保健領域		保健分野	
						科目保健	

*学習指導要領では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。

〈図2 体育の分野 小学校から高等学校までの指導内容〉

従前の中学校学習指導要領で選択であった武道及びダンスを含めたすべての領域が必修となり、児童・生徒が共通の学習を行うこととなっています。そして、中学校第3学年からは領域の選択がはじまり、中学校第3学年及び高等学校入学年次では、領域のまとまりからそれぞれ選択し学習した後、高等学校入学年次以降の学習では、必修を除くすべての運動領域の中から生徒自らが選択できるようにすることで、生涯にわたって取り組むようなスポーツと出会い、主体的な学習に取り組めるよう体育学習が進められていきます。また、小学校から高等学校までの3つのステージでは、次のような指導が期待されます。

【第1段階】

小学校低・中学年では、核となる易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが大切です。また、児童は仲間とかかわったり、動きを工夫したりしながら運動遊びや運動の楽しさを味わうことが求められます。一方、教師は、高学年以降につながる運動やスポーツの基本となる動きや意欲の育成に努め、結果として体力の養成を目指します。

【第2段階】

小学校高学年、及び中学校第1学年及び第2学年の段階は、中学校第3学年以降に始まる領域の選択に向けて次第にルールを本格的なスポーツに近づける段階です。全ての運動領域において、初歩的なスポーツを学び、各領域の特性や魅力に触れさせることができる指導が大切です。小学校高学年と中学校第1学年の校種の接続に配慮した指導が求められます。

【第3段階】

中学校第3学年から高等学校卒業時までの最終段階です。運動の特性や魅力に応じた領域のまとまりから自ら選択をし（中学校3学年及び高等学校入学年次）、自己のスポーツの嗜好性を確認した後、高等学校入学年次以降においては、自らが取り組みたい領域を選択し、卒業後の豊かなスポーツライフの実現を図るため、主体的な取り組みを促す指導の工夫が求められます。

このように、小学校、中学校、高等学校の校種の接続を踏まえた指導によって、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図ります。

また、体育理論では、中学校及び高等学校でのスパイラルな学習を通して運動やスポーツの科学的、文化的、社会的側面を学びます。

さらに、保健は、小学校第3学年から高等学校入学年次の次の年次までの継続履修を通して、健康・安全に関する実践力の育成を図ります。

(4) 学校における体育・健康に関する指導との関係

①総則における位置付け

中学校学習指導要領総則では、「学校における体育・健康に関する指導」について、次のように示しています。

総則第1の3 「学校における体育・健康に関する指導」

3 学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。〈中学校「総則解説」P25〉

体育科・保健体育科の体育の分野、保健の分野において、小学校から高等学校までを見通した指導内容の体系化が図られましたが、こうした学習の成果を、それぞれの段階において、活用したり、探求したりする活動を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成、健康の保持増進、体力向上などの体育科・保健体育科の目標が一層認識できる機会を充実することは重要です。

体育科・保健体育科などの教科で得た学習の成果を、学校の教育活動全体や家庭、地域社会との連携を図りながら日常生活においてもその活動が継続されるよう適切に行うことが求められます。

中学校学習指導要領解説保健体育編 第3章より

(2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。〈中学校「解説」P166〉

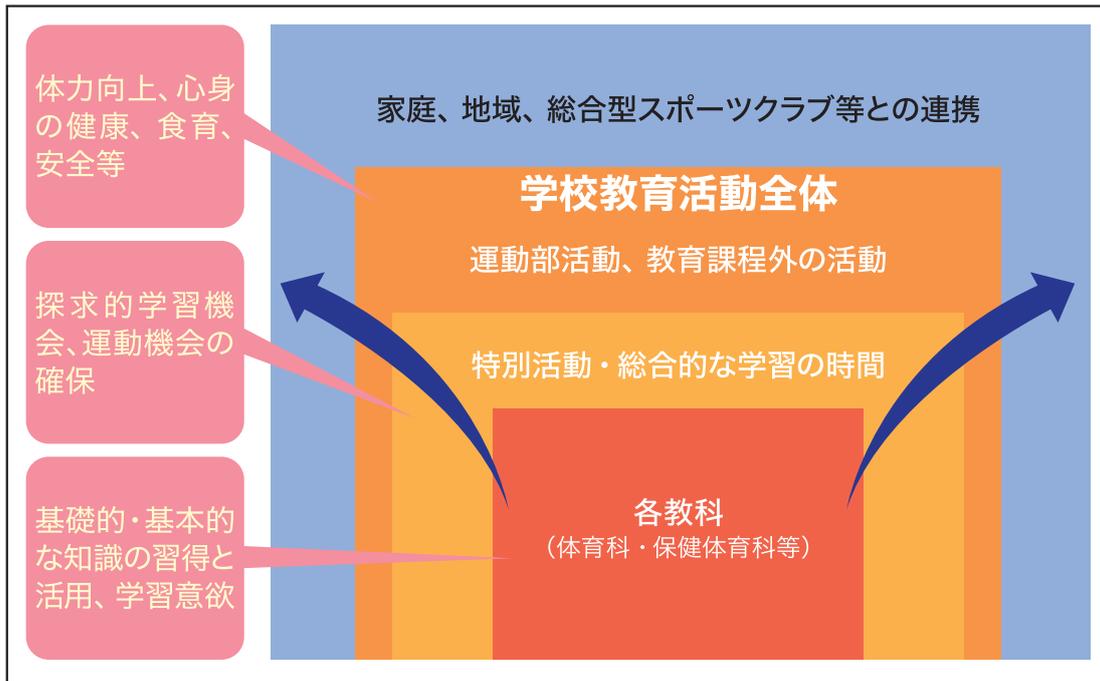
②体育科・保健体育科の学習成果の広がり

体育科・保健体育科の指導計画を作成する際には、学習指導要領総則の趣旨を踏まえて、「学校における体育・健康に関する指導」との関連に配慮した検討が求められます。

図3で示すように、体育科・保健体育科で学習した成果をもとに、特別活動や総合的な学習の時間などの教育課程上位置付けられた活動や運動部の活動などの教育課程外の活動も含めて活動に生かすことができるよう配慮するとともに、家庭、地域社会との連携を図りながら、継続的に学習の成果を活用できるよう学校の実情に応じて指導計画を作成することが大切です。

その際、各教科では、各教科の特質に応じた目標、内容が示されており、体育科・保健体育科では、体育の分野、保健の分野で示された具体的な指導内容の充実を図ることが大切です。関連を図ることを重視するあまり、体育の授業が学校行事の準備としての位置付けになることや学習指導要領の趣旨を逸脱した指導がなされないよう十分な検討が求められます。

このように、新しい学習指導要領では、「生きる力」の育成を引き続き重視する中で、指導内容の明確化や校種間の接続、学校の教育活動全体における教科と教科外活動の関連、家庭や地域との関連に配慮することが大切です。



〈図3 実生活・実社会への学習成果のひろがり〉

2 「体づくり運動」領域の改善

(1) 新旧内容の違い

平成10年度改訂における学習指導要領では、心と体を一体としてとらえることを重視し、それまでの「体操」領域を改め、小学校第5学年以降に「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」から構成される「体づくり運動」として示されました。平成20年度の改訂では、運動する子とそうでない子の二極化の傾向が見られることや生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘を踏まえ、「体づくり運動」領域の一層の充実が求められました。

そのため、これまで小学校高学年から位置付けられていた「体づくり運動」が小学校低学年から位置付けられるとともに、発達の段階を踏まえた新たな内容として、多様な動きをつくる運動（遊び）が、小学校低学年及び中学年で示されました。また、中学校、高等学校では、体力を高める運動において、運動を組み合わせること、運動の計画を立てて取り組むことなどの指導内容が改善されています（図4）。

(2) 内容及び内容の取扱い

① 体づくり運動の改善の基本方針

【小学校】

低学年の内容は、「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成し、「2学年にわたって指導する」ことを「内容の取扱い」に示しています。

中学年の内容は、「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成し、「2学年にわたって指導する」ことを「内容の取扱い」に示しています。

小学生			中学生	高等学校
1・2年	3・4年	5・6年		
体づくり運動				
基本の運動				
〈体ほぐしの運動〉				
〈体力を高める運動〉				
体ほぐしの運動、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動は、両学年で指導する。			動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができる。	力強さとスピードのある動きに重点を置いて指導することができる。



小学生			中学生		高等学校
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	
体づくり運動					
〈体ほぐしの運動〉					
〈多様な動きをつくる運動遊び〉	〈多様な動きをつくる運動〉	〈体力を高める運動〉			
体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 様々な体の基本的な動きを培う。	体力を高めるためのねらいをもって運動をする。	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の全てを行う。	日常的に取り組める運動例を取り上げる。		

〈図4 「体づくり運動」新旧の比較〉

低学年・中学年においては、発達の段階を踏まえると、体力を高めることを学習の直接の目的とするのは難しいと言えますが、将来の体力向上につなげていくためには、この時期に様々な体の基本的な動きを培っておくことが重要です。

そのため、「体づくり運動」では、他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを培う運動として、低学年では「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では「多様な動きをつくる運動」が示されています。また、この「多様な動きをつくる運動（遊び）」には、従前の「基本の運動」の内容として示されていた「力試しの運動（遊び）」及び「用具を操作する運動（遊び）」を含むものとして示されています。

高学年の内容はこれまでと同様に、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成され、「内容の取扱い」に「2学年にわたって指導する」ことが示されています。また、「体力を高める運動」については、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導する」ことが「内容の取扱い」に示されています。

【中学校】

中学校では、生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにするとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう、「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせて運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、「第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること」が示されています。

また、引き続き、すべての学年で履修させるとともに、指導内容の定着がより一層図られるよう「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することが示されています。

【高等学校】

高等学校では、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにするとともに、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付け、地域などの実社会で生かせるよう指導内容が明確に示されています。

具体的には、「体力を高める運動」の指導内容を、「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」とするとともに、「内容の取扱い」に、「日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること」が示されています。

また、引き続き、各年次においてすべての生徒に履修させることとし、指導内容の定着がより一層図られるよう、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を「各年次で7～10単位時間程度」を配当することが示されています。

②体づくり運動の内容

体づくり運動の領域の内容は、全校種で「体ほぐしの運動」が位置付けられるとともに、小学校低学年及び中学年では、「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに位置付けられました（図4）。

また、小学校高学年、中学校、高等学校では、「体力を高める運動」で構成されますが、それぞれの領域に、(1) 運動、(2) 態度、(3) 知識、思考・判断（小学校は、思考・判断）が指導内容として示されています。

【運動】

運動の内容は、小学校低学年「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動遊び」、小学校中学年では「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」、小学校高学年から高等学校までは「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されています。

「体ほぐしの運動」は、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することが主なねらいであり、多様な動きをつくる運動（遊び）は、他の領域において扱われにくい様々な運動につながる基本的な動きを培うことが主なねらいです。また、「体力を高める運動」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ことが主なねらいとなっています。

体づくり運動は、他の「運動に関する領域」のように特定の技能を系統的に向上させることがねらいではないため、技能ではなく運動として示されています。

また、学習したことを家庭や実生活で生かすことを重視し、中学校及び高等学校において「運動の計画を立てて取り組むこと」が示されたことなども踏まえ、「体づくり運動」のねらいに基づいた〔例示〕や「行い方の例」が示されています。

特に、児童の成長の違いが著しい小学校期においては、具体的に取り上げる運動例は、ある程度の共通性のある教材を用いる中で、個の違いに配慮しつつ、運動する心地よさや楽しさに十分配慮することが大切です。

そのため、学習指導要領解説の例示や本書等を参考に、教師が示す運動例の正しい行い方や体の柔らかさ、巧みな動きを高めるための運動に重点を置いた指導が求められます。

中学校、高等学校では、運動に対する目的や個人のねらいの違いが次第に顕著になります。そのため、生徒それぞれのねらいに応じて、いくつかの運動を組み合わせたり、一定の時間、期間における運動の計画を立てたりすることに重点を置いた指導が求められます。

【態度】

態度については、一つの領域で育成されるものではありません。体育の分野全体を通して、発達の段階及び領域の特性に応じて育むことが求められます。

「体づくり運動」領域における「態度」の指導内容は、共通事項として示されている意欲的な取り組みへの姿勢の他、協力、への意欲及び安全への態度（中学校、高等学校では責任、参画への意欲を含む）などの各具体的事項が発達の段階に応じて示されています。

ただし、「体づくり運動」は、競技のように競うことを主な目的としていないため、他の領域で示される公正（フェアに取り組む等）の事項は、示されていません。

小学校では、「進んで取り組む」ことや、運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすることや用具の準備や片付けを友達と一緒にすること、場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすることなどの協力や安全などの具体的な行動をできるようにすることが大切です。

中学校、高等学校では、2年間のまとまりごとに、「積極的」、「自主的」、「主体的」といった包

括的な表現で学習に対する構えを示すとともに、「体力の違いに配慮する」、「分担した役割を果たそうとする」、「健康・安全を確保する」などの様々な学習場面における具体的な指導内容が示されています。このことは、ある場面の具体的な行動ができるかどうかには重点があるのではなく、中学校以降に、取り組みを内発的に促すための「知識」が位置付けられることから、協力することや責任を果たすことの意義などの態度を導く知識の習得を通して、その必要性等への自覚をもって学習に取り組む態度の育成を図ることが求められていることを表しています。

特に、「進んで」、「積極的に」、「自主的に」、「主体的に」といった運動に対する愛好的、価値的な態度については、具体的な行動指針や特定の場面設定をすることが難しいため、単元全体を通して継続的に指導を行い、育成していくこととなります。

また、協力、責任、参画、安全などの具体的な態度については、協力の仕方や話合いのポイントを絞るなどの工夫によって、視点を明確にすることが求められます。

【知識、思考・判断】

小学校低学年及び中学年段階においては、科学的な知見の獲得やその理解に基づく実践に主眼があるのではなく、まず、運動の楽しさや体を動かす心地よさを味わうことが重要であり、そのための運動の行い方を工夫できるようにする力を育成することに重点を置いています。

そのため、小学校段階では、「体づくり運動」を含むすべての領域に「知識」が示されていません。

教師が安全を確保した上で、様々な動きの獲得に向けた挑戦の場を提供する中で、児童の自由な発想の広がりを賞賛したり、動きを楽しむ体験をさせたりすることが、中学校以降の科学的知見に基づく学習につながり、その基礎を培うと捉えることができます。

高学年においては、発達の段階及び中学校への接続を踏まえ、直接体力を高めることをねらいとした学習に移行します。その際、体力の要素に応じた効果的で正しい行い方を体験しておくことが大切です。

しかながら、学習指導要領解説に示された思考・判断の例示で「多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れること」と示されているように、運動の行い方を知った上で、友達の良い動きを見付けるなどの思考・判断ができることを育成します。

運動に関する科学的な知見を学習することは求められていませんが、発達の段階に応じて理解しやすい具体的な行い方などのポイントなどをもとに友達のよい動きを取り入れたり、自らの運動の仕方を広げたりできるようにすることが大切です。

中学校及び高等学校段階においては、「体づくり運動」の意義や体の構造、運動の原則などの知識を獲得し、それらの知識を活用したり、応用したりすることが求められます。

具体的には、「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」を通して、運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断などを通して、卒業後も運動を継続することにつながる思考力・判断力の育成を図ることとなります。

(3) 体力の向上との関連

①学習指導要領の目標と体力向上

体育科・保健体育科の目標は、「明るく楽しい（豊かな）生活を営む態度を育てる」ことにありますが、この究極的な目標を実現するため、体育の分野、保健の分野を通して、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的目標が示されています。

体育の分野では、表1で示すとおり、体力の向上についても、発達の段階を踏まえて、4年間ごとの体力を高める運動の目標の一部が示されています。

はじめの段階である小学校低・中学年においては、運動に取り組んだ結果として「体力を養う」ことをねらいとし、次の段階である小学校高学年及び中学校第3学年では、「体力を高める」ことを、初等中等教育の最終段階では、「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる」ことを目指しています。

②体力向上に向けた学習指導要領改善の要点

今回の改訂では、中央教育審議会答申における運動習慣の二極化傾向等の課題への指摘を受け、

表1

	校種等	内容	解説のキーワード
体力を養う	小学校 〈低学年〉	多様な動きをつくる運動遊び	運動を楽しく行い、力いっぱい運動する
	小学校 〈中学年〉	多様な動きをつくる運動	運動を楽しく行い、活発に運動を行っていく
体力を高める	小学校 〈高学年〉	体ほぐしの運動 体力を高める運動	運動を楽しく行う上で体力の向上を図ろうとする児童が体力の高め方に関する理解がある程度できるようになっていることを考慮
	中学校 〈第1学年 第2学年〉		健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにする
自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる	中学校 〈第3学年〉		目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることや運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくこと
	高等学校		目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て取り組むことができるようにすること、運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくこと

発達の段階及び各領域のねらいに応じて、体育科・保健体育科全体で体力の向上に関する指導内容の改善の要点が示されました。

- 小学校では、一層の充実が必要であることから、すべての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導するものとし、学習したことを家庭などで生かすことができるよう指導の在り方を改善する。
- 中学校では、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう指導内容を改善し、取り扱う時間数の目安を示す。
- 高等学校では、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、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付けさせ、地域などの実社会で生かせるよう指導の在り方を改善する。

また、すべての校種で、「体づくり運動以外の領域においても、学習した結果として、より一層の体力の向上を図ることができるよう指導の在り方を改善する。」ことが示されています。このことにより、小学校低学年から、「体づくり運動」の授業が位置付けられるとともに、中学校、高等学校では目安となる時間数の規定や他の領域における指導内容の明示など、学習する領域の特性や魅力に応じた学習の充実が求められることとなります。

体力の向上は、総則「体育・健康に関する指導」で示されているように、学校の教育活動全体で適切に行うとともに、家庭や地域社会との連携を図ることで、運動の日常化を図ることが重要です。授業においては、実生活で取り組むことに向けた指導の充実を図ることが求められます。

〈小学校低学年〉

「体力を養う」は、低学年の児童の体力に対する認識が低いことから、運動を楽しく行い、力いっぱい活動する中で、体力の向上を図ろうとするものである。〈小学校「解説」P22〉

〈小学校中学年〉

「体力を養う」は、中学年の児童の体力に対する認識が低いことから、運動を楽しく行い、活発に運動を行っていく中で、体力の向上を図っていこうとするものである。したがって、中学年の各種の運動を取り上げるに当たっては、中学年児童の体力の養成に十分留意することが大切である。〈小学校「解説」P39〉

〈小学校高学年〉

「体力を高める」は、運動を楽しく行う中で体力の向上を図ろうとするものであり、「高める」としているのは、高学年児童が体力の高め方に関する理解がある程度できるようになっていることを考慮して、「体づくり運動」で意図的に体力を高めるための指導を行うこととしたことによるものである。〈小学校「解説」P60〉

〈中学校第1学年及び第2学年〉

「体力を高め」とは、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにするとともに、体力と運動の技能は相互に関連して高まることを意識させることで、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるようにすることの大切さを示している。〈中学校「解説」P19〉

〈第3学年〉

「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、第3学年では、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。義務教育の修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることや運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。

〈中学校「解説」P22〉

〈高等学校〉

「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。高等学校修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て取り組むことができるようにすること、運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。〈高等学校「解説」P15〉

「体づくり運動」では、体を動かす心地よさを味わい、日々の体調の変化や友達や仲間と交流する楽しさを味わったりするとともに、健康の保持増進や運動をするための基礎となる体力の要素やその高め方を理解すること及び、運動する意欲の向上を図ることなどの学習を充実し、心と体が一体であることに向き合うことのできる資質や能力を高めます。

その他の領域では、運動することの楽しさを味わうとともに、各運動に必要な体力の要素や関連して高まる体力等の知識の習得を図り、結果として体力が高まったという実感を得ることのできる指導の充実を目指します。

また、体育理論や保健においては、運動による心身の発達への効果、健康な生活を育むための運動の効果などを学び、これらを総合的に理解し取り組むことで体力の向上に向けた基礎を培います。

様々な学習場面を通じて、体力向上に関する指導を関連させるとともに、発達の段階に応じた適切な指導を通じて、取り組むことが大切です。

③子どもの体力の現状から見た「体づくり運動」の役割

子どもの体力低下は、児童生徒期において一定の改善が見られるものの（図5）、平成22年度体力・運動能力調査によれば、最も体力が高い昭和60年頃と比較すると依然低い状態にあります。

子どもの運動習慣は、平成20年度から実施された全国体力・運動能力、運動習慣等調査によれば、中学校において運動する子どもとそうでない子どもに運動習慣の二極化傾向がみられました。

特に女子生徒は、30%程度の生徒が保健体育の授業以外

では週60分未満しか運動をしない状況が見られるなど、運動習慣の継続や日常化を促す指導の充実が求められます（図6）。

体力の向上は、ある一定の時期のみに高まればよいというものではなく、保健体育科の究極の目標である「明るく健康的で豊かな生活」を目指すためには、生涯を通じて、健康や体力の維持に努めることが大切です。そのためには、運動が日常化していない児童生徒には、基本的な生活習慣の確立や運動習慣の確立に向けた取り組みを、また、運動を日常的に実施している生徒には、日常生活で活動の機会が減少する期間や運動部の活動に取り組んでいた生徒で引退したあとの受験期や高校卒業後などにおいても自ら運動に親しみ、継続できる資質や能力の育成が欠かせません。

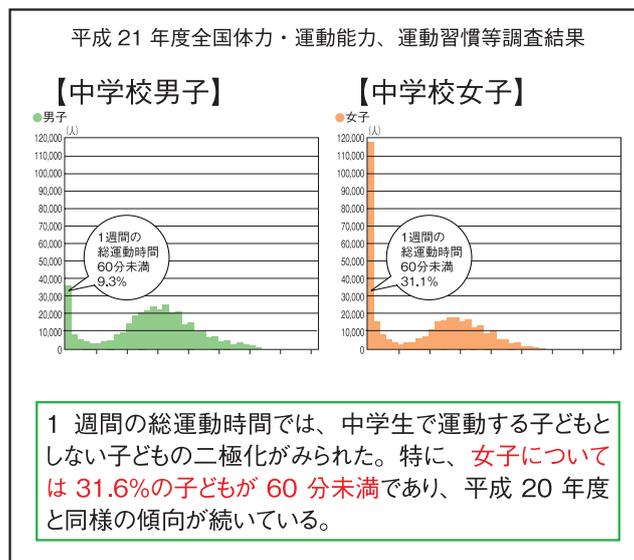
**平成22年度体力・運動能力調査
新体力テスト施行後(平成10～22年度)の体力・運動能力の推移**

小学生(11歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	低下	向上	横ばい	向上	向上	向上	低下	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	横ばい	向上	向上	向上	横ばい	向上	向上

中学生(13歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	低下	向上	向上	向上	向上	横ばい	向上	横ばい	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	向上	向上	向上	向上	向上	向上	向上	向上

高校生(16歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	横ばい	向上	向上	向上	向上	横ばい	横ばい	横ばい	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	向上	向上	向上	横ばい	向上	向上	横ばい	向上

〈図5〉



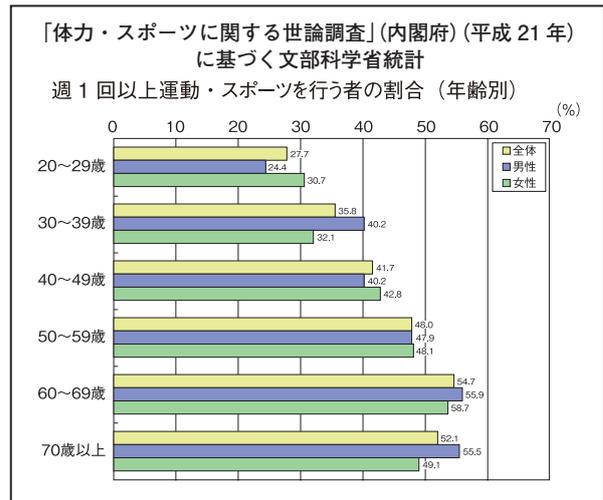
〈図6〉

年齢別の運動実施率を見ると、20歳代のスポーツ実施率（軽度な運動も含む）は、他の年代に比べ最も低い実施率となっています（図7）。

こうした卒業後の運動機会の減少に対しても対応する長期的な視点での体力の育成方策が求められます。

児童生徒の体力向上を図るためには、こうした視点での体育授業の充実は、極めて重要です。

④体力向上の視点から見た「体づくり運動」の充実の視点



〈図7〉

ア 体育授業の充実

ア) 「体づくり運動」の充実

運動の楽しさや心地よさを保証する「体ほぐしの運動」及び発達の段階及び多様な個の状況に応じた「体力を高める運動」の充実

イ) その他の領域でも、結果として体力が高まることが認識できる授業の充実

ウ) 保健、体育理論による知識の学習の充実

イ 体育・健康に関する指導の充実

ア) 教科から学校の教育活動全体への連携を踏まえた学校全体での取組の充実

イ) 家庭、地域との連携

ウ 学校の教育活動全体の取組

運動部活動や地域行事参加などの充実

