

(4) 「体づくり運動」に関する Q & A

【小学校編】

Q1 「体づくり運動」は、どのようなように変わったのですか？

「体づくり運動」は、児童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ことが求められます。

小学校では、これまで高学年でしか示されていなかった体づくり運動が、低学年から示されました。具体的には、体ほぐしの運動を第1学年から第6学年までの全ての学年で行うことになりました。従前の学習指導要領ではその趣旨が「基本の運動」領域に含まれているとされていました。また、将来的にスポーツの技能や体力を高めるために必要な様々な体の基本となる動きを身に付けることができるよう、第1学年から第4学年に「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに示されました。

Q2 「家庭で生かす」とは、どのようなことですか？

小学校では、体づくり運動で学んだことを、家庭で生かすことができるようにすることも目指しています。例えば、授業で行った運動や学習した体力の必要性を生かして家庭にもどったあとも、友達と運動したり、保護者等と一緒にいたりしながら体力づくりを実践していくことが考えられます。

そのためにも、体力の必要性や運動の行い方についての理解が深まるような学習が大切になってきます。

Q3 「体づくり運動」では、どんなことを学習するのですか？

「体ほぐしの運動」

生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、「体ほぐしの運動」を通して、心の健康が運動と密接に関連していることなどを体得するよう指導することが求められます。具体的には、心と体の関係に気付いたり、心や体の状態に応じて調子を整えるために運動したり、仲間と交流するために運動を行ったりすることなどが挙げられます。

特に、小学校においては、第1学年及び第2学年に保健領域の内容が示されていないことから、体ほぐしの運動を通して、健康と運動のかかわりなどについての認識がもてるような指導の工夫が求められます。また、他学年でも運動領域の運動と保健領域との内容を関連づけて指導することが大切です。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」

体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしています。そうした学習をしていくことで、結果として体力も高めていくことを想定しています。

具体的には、多様な動きを経験することで動きのレパートリーを増やしたり、いくつ

かの動きを組み合わせた動きを経験することで、無駄な動作を少なくし動きの質を高めたりしていくことです。また、特定の運動を重点的に行うのではなく、4つの運動（「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」）をバランスよく行いながら、体の基本的な動きを身に付けることができるよう指導することが求められます。

「体力を高める運動」

多様な動きをつくる運動遊びや多様な動きをつくる運動で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じた体力づくりの実践に取り組むことを学習することが求められています。

また、小学校高学年の発達の段階において伸びる力があることを押さえた上で、体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に重点をおいて指導します。

Q4 「体づくり運動」では、どのような授業づくりが求められますか？

「体ほぐしの運動」

自分の心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することの3つのねらいに合った運動を取り上げます。人数を変えたりテンポを変えたりすることで、運動の楽しさや心地よさも変わってくるので、意図的に運動の組み合わせ方やテンポを変えて授業を行うことが大切です。また、自分の体や心の変化への気付きを促すように、発達の段階に応じて行い方や言葉かけを工夫することが必要です。

特に小学校では、友達との交流を中心に、易しく楽しい運動を取り上げ心地よさを体感していく中で他の二つのねらいにも迫ることが望ましいでしょう。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」

指導者にとっては意図的に動きを身に付けることをねらいとした運動（遊び）ですが、単調な動きの反復に終わることなく、子どもにとって楽しく取組めるように工夫することが求められています。また、児童の運動経験や動きの習得の実態を踏まえ「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定し、その時間配分を考えることが大切です。特に中学年では、子どもにとって動きがやや難しい「基本的な動きを組み合わせた運動」を取り上げ新しい動きを意図的に取り組めるようにすると効果的です。

「体力を高める運動」

普段の生活の具体的な場面など、児童の身近な事例を取り上げ、体力の必要性を実感できるようにします。また、体力には4つの要素があり、それぞれの体力要素に合った高め方があることを運動を通して学びます。さらに、体力を高めるためには、自分に合った運動を工夫することが大切であることを理解できるように、人数、回数、距離、時間、姿勢、用具、方向などを変化させて運動を工夫しながら行うことが大切です。

- また、中学校及び高等学校では体づくり運動に配当する時間が解説に明示されましたが、小学校では明示されていません。しかし、学習内容の定着を図るためには、児童や各学校の実態を踏まえながらある程度のまとまった時間を位置付けることが必要です。

【中学校・高等学校編】

Q1 「体づくり運動」は、どのように変わったのですか？

- 「体づくり運動」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせることが求められます。中学校では、健康や体力の状況に応じて自らの体力を高める必要性を認識させ、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう「組み合わせて運動の計画に取り組むこと」が新たに示されました。高等学校では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つけ付けさせ、地域などの実社会で生かすことができるよう「継続的な運動の計画を立てて取り組むこと」が示されました。また、中学校では各学年で7単位時間以上を配当することを、高等学校では各年次で7～10単位時間程度を配当することが新たに示されました。

Q2 「実生活（実社会）に生かす」とは、どのようなことですか？

- 小学校では、体づくり運動で学んだことを保護者等と実践するなど、家庭で生かすことを目指して学習を行っています。中学校では、小学校の内容に加えて、生活習慣の改善も含めて休憩時間や運動部の活動及び家庭などで生かすことを目指して学習を行うことが求められます。高等学校では、それらに加えて、卒業後も継続可能な運動の計画を立てて日常的に取り組むことを目指して学習を行うことがそれぞれ求められます。

Q3 「体づくり運動」では、どんなことを学習するのですか？

- **「体ほぐしの運動」**

生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、「体ほぐし運動」を通して、心の健康が運動と密接に関連していることなどを体得するよう指導することが求められます。具体的には、心と体の関係に気付いたり、心や体の状態に応じて調子を整えるために運動したり、仲間と交流するために運動を行ったりすることなどが挙げられます。
- **「体力を高める運動」**

中学校第1学年及び第2学年では、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動きを高めるためのねらいを設定して、自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことを学習することが求められます。中学校第3学年及び高等学校入学年次では、健康に生活するための体力、運動を行う

● ための体力を高めるなど自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、日常的に継続して行う運動の計画を立てて取り組むことを学習することが求められます。

● 高等学校その次の年次以降では、疲労回復、体調維持、生活習慣病の予防などにかかわる「健康に生活するための体力」の向上や、様々な身体活動やスポーツの実践にかかわる「運動を行うための体力」の向上など、体力や生活の違いなどの個人個人のねらいに応じて、卒業後も継続することができる運動の計画を立てて取り組むことを学習することが求められます。

● 各学年（年次）で生徒が「運動」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容を適切に学習できることが大切です。

Q4 「体づくり運動」では、どのような授業づくりが求められますか？

● 「体づくり運動」は、他の運動に関する領域のように固有の技能や動き等を身に付けることが学習のねらいではないことから、「技能」ではなく「運動」として示されました。そのため、系統的な技能や動きを例示することが適さないことから、ねらいに基づいた「行い方の例」や「運動の計画と実践の例」等を示していますので、それらを参考に指導計画や評価計画を作成することが求められます。

● また、各学年（年次）において、単元としてまとまった時間数を確保し、年間の指導計画に適切に位置付けることが求められます。