

第2節 「体づくり運動」の具体的な指導内容

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～

体づくり運動は、「ア 体ほぐしの運動」と「イ 多様な動きをつくる運動（遊び）、体力を高める運動」で構成されており、その内容は、「(1) 運動」、「(2) 態度」、「(3) 知識、思考・判断」で示されています。

体づくり運動の実践については、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、○体ほぐしの運動の行い方、○自己のねらいに応じた運動の安全な行い方と組み合わせ方、○運動の計画の見直し方、○卒業後に継続するための運動例などの内容について、下の表2に示したように、小学校から高等学校までの見通しの中で、段階的に指導することが大切です。

表2

校種	学年	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動（遊び） 体力を高める運動		
小学校	1	体ほぐしの運動を 楽しむ！	多様な動き をつくる 運動遊び	いろいろな動きを 楽しむ！	
	2				
	3	体ほぐしの運動の 行い方を知る！	多様な動き をつくる 運動	いろいろな動きを 高める！	
	4				
	5	体ほぐしの運動の 行い方を知る！	体力を高 める運 動	体力を高める運動に 取り組む！	
	6				
中学校	1	組み合わせよう、 構成する！		体力を高 める運 動	運動の計画に 取り組む！
	2				
	3				
高等学校	1	実生活に 生かす！		体力を高 める運 動	ねらいに応じて、 運動の計画を立てて 取り組む！
	2				
	3		体力や生活の違いに 応じて、計画を立てて 取り組む！		

学習指導要領 体づくり運動の内容一覧表

	(1)運動	(2)態度	(3)思考・判断
小学校 第1学年 及び 第2学年	ア 体ほぐしの運動では、 心と体の変化 に気付いたり、 体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったり するための手軽な運動や動的な運動をすること。 イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、 体のバランスをとったり移動をしたり するとともに、 用具の操作 などをする。	運動に 進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたり することができるようにする。	体づくりのための 簡単な運動の行い方 を工夫できるようにする。
小学校 第3学年 及び 第4学年	ア 体ほぐしの運動では、 心と体の変化 に気付いたり、 体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったり するための手軽な運動や律動的な運動をすること。 イ 多様な動きをつくる運動では、 体のバランスや移動、用具の操作 などととともに、それらを 組み合わせ ること。	運動に 進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたり することができるようにする。	体づくりのための 運動の行い方 を工夫できるようにする。
小学校 第5学年 及び 第6学年	ア 体ほぐしの運動では、 心と体の関係 に気付いたり、 体の調子を整えたり、仲間と交流 するための手軽な運動や律動的な運動をすること。 イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、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 をすること。	運動に 進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全を配ったり することができるようにする。	自己の体の状態や体力 に応じて、 運動の行い方 を工夫できるようにする。
<p>表中の太字はキーワードです。 各段階で整理して内容を系統的に理解しましょう。</p>			
中学校 第1学年 及び 第2学年	ア 体ほぐしの運動では、 心と体の関係 に気づき、 体の調子を整え、仲間と交流 するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 イ 体力を高める運動では、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 運動の計画 に取り組むこと。	体づくり運動に 積極的に 取り組むとともに、 分担した役割を果たそうと することなどや、 健康・安全に気を配る ことができるようにする。	体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方 などを理解し、課題に応じた 運動の取り組み方 を工夫できるようにする。
中学校 第3学年 及び 高等学校 入学年次	ア 体ほぐしの運動では、 心と体は互いに影響し変化 することに気づき、 体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流 するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 イ 体力を高める運動では、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運動の計画 を立て 取り組む こと。	体づくり運動に 自主的に 取り組むとともに、 体力の違いに配慮しよう とすること、 自己の責任を果たそうと することなどや、 健康・安全を確保 することができるようにする。	運動を継続する意義、体の構造、運動の原則 などを理解し、自己の課題に応じた 運動の取り組み方 を工夫できるようにする。
高等学校 その次の 年次以降	ア 体ほぐしの運動では、 心と体は互いに影響し変化 することに気づき、 体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流 するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 イ 体力を高める運動では、 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。	体づくり運動に 主体的に 取り組むとともに、 体力などの違いに配慮しよう とすること、 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうと すること、 合意形成に貢献しよう とすることなどや、 健康・安全を確保 することができるようにする。	体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方 などを理解し、自己や仲間の課題に応じた 運動を継続するための取り組み方 を工夫できるようにする。

2 「体ほぐしの運動」について

児童、生徒の生活習慣や環境が変化し、体育の授業以外の運動時間が極端に少ない子どもがいる一方で、早期からクラブや部活動などに加入して専門的な競技等を愛好する集団の中で運動やスポーツに取り組む子どもが存在するなど、運動する子どもとそうでない子どもの二極化が指摘されています。

運動時間が少ない児童生徒にとって、運動することを楽しいと感じたり、体を動かすことを心地よいと感じたりする機会が減少していることは、運動の習慣化や生活化を遠ざける一因となります。

一方、運動やスポーツに積極的に取り組む児童生徒にとって、運動技能の上達を目指すことは、競技をする上では重要な要素ではありますが、あえて技能の上達を直接のねらいとしない運動を通して自身の心や体と改めて向き合うことは、大切な経験となります。

体ほぐしの運動は、運動経験の有無が影響することなく誰もが楽しめる手軽な運動や律動的な運動を通して、運動の得手不得手を越えて、仲間と運動を楽しんだり協力して運動課題を達成したりしていくことができます。体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の心や体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動なのです。

教科の目標には、「心と体を一体としてとらえ」という表現があります。これは、心身ともに健全な発達を促すためには、心と体を一体としてとらえた指導が重要であり、心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果、健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さを示しています。そのためには、体ほぐしの運動で、具体的な運動を通して心と体が深くかかわっていることを体験できるようにし、自分や友達の手と体に向き合っ運動に取り組む指導が必要です。

また、発達の段階に応じて、小学校では学んだことを家庭で生かすこと、中学校では学校の教育活動全体や実生活で生かすこと、高等学校では地域などの実社会で生かすことが求められています。

指導の場面では、ただ、運動に取り組み「楽しかった」という気持ちだけで終わらせるのではなく、心と体に向き合っ学んだことを気付けるようにすることが大切です。そのためには、運動する前の気持ち、運動しているときの気持ち、運動した後の気持ちを比べて振り返るようにすること、自分や友達の手や体の状態に注目して、どのように変化しているかを感じ取ること、などが考えられます。このように学習の内容を共有できるようにして、「気付き」「調整」「交流」のねらいに迫っていくことが大切です。

(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～

心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、体ほぐしの運動を楽しむ時期です。

【運動のねらいと行い方】

「気付き」、「調整」、「交流」のねらいは、小学校第1学年から第4学年学年において、以下のよう示されています。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。〈小学校「要領」〉

なお、「気付き」、「調整」、「交流」のそれぞれについて、学習指導要領解説に、次のように示されています。

【気付き】

(小学校第1学年及び第2学年)

- 「心と体の変化に気付く」とは、体を動かすと気持ちが良いことや力いっぱい動くと汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることに気付くことである。

(小学校第3学年及び第4学年)

- 「心と体の変化に気付く」とは、体を動かすと心も弾むこと、体の力を抜くと気持ちが良いことなどに気付くことである。

【調整】

(小学校第1学年及び第2学年) (小学校第3学年及び第4学年)

- 「体の調子を整える」とは、運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにすることである。

【交流】

(小学校第1学年及び第2学年)

- 「みんなでかわり合う」とは、だれとでも仲よく協力したり助け合ったりし、体を動かす楽しさが増すことを体験することである。

(小学校第3学年及び第4学年)

- 「みんなでかわり合う」とは、だれとでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すことを体験することである。〈小学校「解説」P23、24、40〉

【指導のポイント】

○低学年における「健康・安全」に関する指導

小学校第1学年と第2学年では、保健領域の学習が位置づけられていませんが、この発達段階で知っておくべき、健康・安全に関する事項については、「体ほぐしの運動」の学習で扱うことができます。例えば、

- ・体を動かすと気持ちが良いこと
- ・力いっぱい動くと汗が出ること
- ・動くと心臓の鼓動が激しくなること

などがあります。

○気付きを促す言葉がけ

指導の場面では、みんなが気軽に取り組める体ほぐしの運動に楽しく取り組めるようにすると

もに、運動したときの気持ちを言葉で引き出したり、みんなで確かめ合ったりすることが大切です。

例えば、楽しく動いて息が弾んだり、汗をかいたときに「動いて息が弾むとどんな気持ちになりましたか」「動いて汗をかくとどんな気持ちになりましたか」「運動する前と比べて運動した後では気持ちに変化がありましたか」などと動いたときの気持ちを聞き出すことが考えられます。

言葉で気持ちが引き出せないときは、「動くとはアアアア言って心臓がドキドキするね」「体を動かすと気持ちがよくなるね」「みんなでいっしょに動くと、もっと楽しくなるね」「汗をかいたあとは、すっきりした気分になるね」などの具体的な言葉をかけて気持ちを確かめ合えるような教師からの問いかけも有効です。

第3学年及び第4学年では、「体を動かすとどんな気持ちになりましたか」と問いかけ「体を動かすと心も軽くなるよ」「体を動かすとみんなが笑顔だよ」などの言葉を引き出すようにすることが大切です。

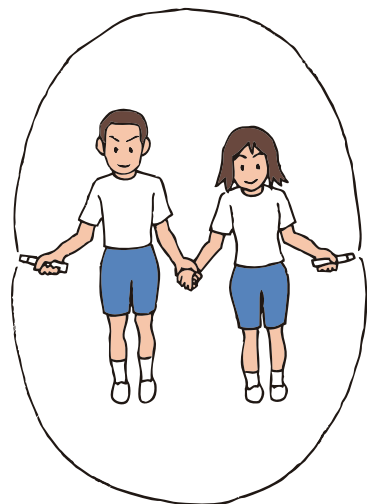
また、体に力を入れるばかりでなく、力を抜くという経験をさせて、「体の力が抜けるとどんな気持ちですか」と問いかけ、「体の力を抜くと気持ちがいいね」ということに気付くようにする方法もあります。

○多様な動きをつくる運動（遊び）との関連

対象学年に応じた運動の仕方を工夫することも大切です。行い方の例として、次のことが示されています。

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- ・リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行うこと。
- ・リラックスしながらペアでのストレッチングを行うこと。
- ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。
- ・伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。〈小学校「解説」P24、40〉

取り上げる運動が、多様な動きをつくる運動（遊び）と似通ってくるのが考えられます。ねらいが異なっていますから、運動の行い方や教師の言葉かけは必ずから違ってきます。



例えば、体ほぐしの運動として「のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと」を行う場合と、多様な動きをつくる運動（遊び）として用具を操作する運動（遊び）を行う場合とは、運動する内容が似てくることがあります。

用具を操作する運動（遊び）は、上手に用具を操作できるようにすることがねらいですが、体ほぐしの運動で用具を用いる場合は、心や体の変化に気付くことや友達と交流すること、調子を整えることのいずれかが、ねらいとなります。

具体的に、なわ跳びを用いて運動している場面を考えます。

用具を操作する運動（遊び）として行う場合は、

- ・タイミングよくなわを回すこと