

令和4年度
福岡県体育研究所専門研修（短期研修）講座

運動好きへのスイッチオン！
「体づくり運動」



令和4年7月13日（水）
アクション福岡



研修を行うにあたって

afterコロナを見据えて

- 主体的・対話的で深い学び
- 関わり合い，集団達成の喜び

withコロナを考えて

- ソーシャルディスタンス
- 運動や授業形態による距離の取り方，使い分け
- マスクの着脱
- うがい，手洗い，手指の消毒

参照:コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料(スポーツ庁)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm



子どもの体力低下に拍車

コロナ影響持久走最低

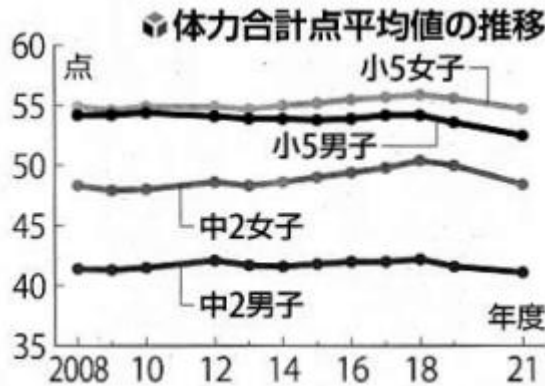
スポーツ庁は24日、2021年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全国体力テスト）」の結果を公表した。調査対象としている小学5年生、中学2年生の各男女で、実技テスト8種目で算出する体力合計点の全国平均はいずれも前回調査の数値を下回った。同庁は、新型コロナウイルスの影響で子どもの体力低下に拍車がかかったとみており、学校などに運動習慣の形成を促す方針だ。

〈関連記事スポーツ面〉

中学2年		都道府県	小学5年	
男子	女子		男子	女子
45	47	北海道	37※	40
23	30	青森	31	13
5	7	岩手	10	8
31	41	宮城	30	36
4	9	秋田	4	3
27	27	山形	24	16
34	28	福島	26	12
6	3	茨城	6	4
33	19	栃木	39	22
37	15	群馬	20	14
8	2	埼玉	5	7
24	18	千葉	21	24
43	42	東京	16	26
46	46	神奈川	35	46
1	4	新潟	7	6
18	29	富山	9	9
7	8	石川	3	5
3	1	福井	2	1
15	25	山梨	40	35
25※	37	長野	13	21
28	31	岐阜	37※	33
22	10	静岡	34	29
47	45	愛知	47	47
16	16	三重	28	31
21	33	滋賀	44	44
41	40	京都	27	39
42	43	大阪	45	43
44	44	兵庫	43	45
17	20※	奈良	25	34
35	22	和歌山	18	20
10	6	鳥取	23	23
25※	32	島根	11	11
20	20※	岡山	19	28
14	11	広島	8	10
39	36	山口	46	41
36	35	徳島	41	37
29	14	香川	33	30
38	34	愛媛	29	19
19	26	高知	22	17
9	17	福岡	12	18
12	12	佐賀	15	27
32	23	長崎	42	42
13	13	熊本	17	25
2	5	大分	1	2
11	24	宮崎	14	15
40	38	鹿児島	36	32
30	39	沖縄	32	38

◎2021年度の全国体力テストの順位（公立のみ）

※印は体力合計点の平均値が同じ



こうした中で、東京都府中市立府中第三小学校の実技の数値は前回から向上し、アンケートで運動を「好き」「やや好き」と答えた児童の割合が95%近くまで伸びたという。

同校は運動嫌いの解消などを目指す「ゼロプロジェクト」を掲げ、教員たちは体育指導のノウハウを共有。

休み時間には児童と鉄棒や竹馬を楽しむ。運動委員会の5、6年生は校庭の遊具で遊ぶ「お手本」を動画に収め、下級生にタブレット端末で紹介している。森清隆校長は「みんなで意識を高め、良い形で取り組んだ成果が表れた」と胸を張った。

内容及び内容の取扱いの改善（小学校）

低学年については、新たに領域名を「体づくりの運動遊び」とし、内容を「体ほぐしの運動遊び」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成した。

中学年については、従前どおり領域名を「体づくり運動」とし、内容を「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成した。

高学年については、従前どおり領域名を「体づくり運動」とし、内容を「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」で構成した。

また、「体の動きを高める運動」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を、従前どおり「内容の取扱い」に示した。

なお、「体づくりの運動遊び」及び「体づくり運動」については、2学年間にわたって指導することを、従前どおり「内容の取扱い」に示した。

内容及び内容の取扱いの改善(中学校)

「体づくり運動」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、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**よう改善を図ることとした。

具体的には、「体ほぐしの運動」において、第1学年及び第2学年では、「心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、**「手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと」**とした。第3学年では、「心と体は互いに影響し変化することに気付き、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」を改め、**「手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと」**を内容として示した。

また、従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で**「体の動きを高める運動」**、第3学年で**「実生活に生かす運動の計画」**として新たに示した。

なお、引き続き、全ての学年で履修させることとするとともに、「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を示した。また、体育分野と保健分野の相互の関連を図るため、引き続き、「ストレスへの対処」など保健分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。

内容及び内容の取扱いの改善（高等学校）

「体づくり運動」については、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**改善を図った。

具体的には、「体ほぐしの運動」において、「心と体は互いに影響し変化すること

に気付き、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」を改め、「**手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うこと**」を内容として示した。なお、「調子を整える」ことは、「実生活に生かす運動の計画」の際の、**体の柔らかさを高める運動等で取り上げる**こととした。

また、従前「体力を高める運動」として示していたものを、体力の必要性を認識し、日常的に継続して高める能力の向上が重要であることから、「**実生活に生かす運動の計画**」として新たに示した。

なお、「保健」との関連を図った指導を充実する観点から、「内容の取扱い」に、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図ることを引き続き示した。また、引き続き、各年次において全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」を配当することを示した。

「新学習指導要領における体づくり（の）運動（遊び）」小・中

	旧	新
小学校 第1・2学年	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	体づくりの運動遊び ・体ほぐしの運動遊び ・多様な動きをつくる運動遊び
小学校 第3・4学年	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動
小学校 第5・6学年	体ほぐしの運動 体力を高める運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動
中学校 第1・2学年	体ほぐしの運動 体力を高める運動	体ほぐしの運動 体の動きを高める運動
中学校 第3学年	体ほぐしの運動 体力を高める運動	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画

幼小の接続
を考え児童に
とって楽しい運
動遊びである
よう「遊び」で統
一された。

「それらを組み
合わせて運動
の計画に取り
組むこと」
↓
「それらを組み
合わせること」
組み合わせ方
を学ぶ

・「多様な動きをつくる運動(遊び)」で経験したり学習したりした体の動きを、効率よく組み合わせたり、バランスよく組み合わせたりして、総合的に体の動きを高め、調和のとれた体力の向上が意図されている。児童生徒が自己の体力の向上を、体の基本的な動きを高めることと捉えることができるようにする。
・中学校との接続を考慮。トレーニングや体力テストの数値の向上が目的ではない。

名称が変更
になり、計画を
立てるというこ
とがより明確化
された。

体づくり運動（中・高等学校）

	旧	新
中学校 第1・2学年	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体の動きを高める運動
中学校 第3学年	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 実生活に生かす運動の計画
高等学校	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 実生活に生かす運動の計画

「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**運動の計画を立てて取り組むこと**」を重視

体ほぐしの運動（遊び）の体系化

校種	学年	指導内容	例示
小学校	1・2 学年	体ほぐしの運動遊びでは、手軽な運動遊びを行い、 <u>心と体の変化に気付いたり</u> 、みんなで関わり合ったりすること。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 伸び伸びとした動作で新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープといった操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行うこと。 ○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行うこと。 ○ 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遊びを行うこと。 ○ 伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。
	3・4 学年	体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、 <u>心と体の変化に気付いたり</u> 、みんなで関わり合ったりすること。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった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。 ○ 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を行うこと。
	5・6 学年	手軽な運動を行い、 <u>心と体との関係に気付いたり</u> 、仲間と関わり合ったりすること。 <div data-bbox="324 1222 571 1382" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><関連> 保健 心の健康</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、ボール、なわ、体操棒、フープなどの用具を用いた運動を行ったりすること。 ○ リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと。 ○ ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付き合いながら体を前後左右に揺らすなどの運動を行うこと。 ○ 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。 ○ <u>グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行うこと。</u> ○ 伝承遊びや集団による運動を行うこと。

体ほぐしの運動の体系化

校種	学年	指導内容	例示
中学校	1・2 学年	<p>手軽な運動を行い、<u>心と体との関係や心身の状態に気付き</u>、仲間と積極的に関わり合うこと。</p> <div data-bbox="266 551 600 761" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><関連> 保健 心身の機能の発達と心の健康</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ <u>仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。</u>
	3 学年	<p>手軽な運動を行い、<u>心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き</u>、仲間と自主的に関わり合うこと。</p>	<p><u>第3学年では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。

体ほぐしの運動の体系化

校種	学年	指導内容	例示
高等学校	入学 年次	<p>手軽な運動を行い、<u>心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に</u>気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。</p>	<p>入学年次では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。
		<p style="text-align: center;">＜関連＞保健 「現代社会と健康」 「精神疾患の予防と回復」</p>	
	その 次の 年次 以降	<p>手軽な運動を行い、<u>心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に</u>気付き、仲間と主体的に関わり合うこと。</p>	<p>その次の年次以降では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。

体ほぐしの運動（遊び）のねらい

- ★生理的・機能的な状態
 - ・すぐに息が切れる
 - ・心臓がドキドキする
 - ・体が柔らかくなった
- ★心に及ぼす効果
 - ・気分がすっきりする

運動の
楽しさ・心地よさ

技能は評価しない

心と体の解放
運動への
スイッチ・オン

体への気付き

友達との関わり

ねらいは2つ
気付き・関わり合い

- ★コミュニケーション能力
 - ・仲間を思いやる心
 - ・対立を修復する力

多様な動きをつくる運動（遊び）・体の動きを高める運動の体系化

年	指導内容	例示
1・2学年	体の <u>バランスをとる動き</u> 、 <u>体を移動する動き</u> 、 <u>用具を操作する動き</u> 、 <u>力試しの動き</u> をすること。	(ア) 体の <u>バランスをとる運動遊び</u> ○ 回る ○ 寝転ぶ、起きる ○ 座る、立つ ○ 体の <u>バランスを保つ</u> (イ) <u>体を移動する運動遊び</u> ○ 這う、歩く、走る ○ 跳ぶ、はねる ○ 一定の <u>速さでのかけ足</u> (ウ) <u>用具を操作する運動遊び</u> ○ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす ○ 用具を <u>くぐる</u> ○ 用具を <u>運ぶ</u> ○ 用具を <u>投げる</u> 、捕る ○ 用具を <u>跳ぶ</u> ○ 用具に <u>乗る</u> (エ) <u>力試しの運動遊び</u> ○ 人を <u>押す</u> 、 <u>引く動き</u> や <u>力比べ</u> をする ○ 人を <u>運ぶ</u> 、 <u>支える</u>
3・4学年	体の <u>バランスをとる動き</u> 、 <u>体を移動する動き</u> 、 <u>用具を操作する動き</u> 、 <u>力試しの動き</u> をし、 <u>それらを組み合わせる</u> こと。	(ア) 体の <u>バランスをとる運動</u> ○ 回る ○ 寝転ぶ、起きる ○ 座る、立つ ○ <u>渡る</u> ○ 体の <u>バランスを保つ</u> (イ) <u>体を移動する運動</u> ○ 這う、歩く、走る ○ 跳ぶ、はねる ○ <u>登る</u> 、 <u>下りる</u> ○ 一定の <u>速さでのかけ足</u> (ウ) <u>用具を操作する運動</u> ○ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す ○ 用具を <u>転がす</u> 、 <u>くぐる</u> 、 <u>運ぶ</u> ○ 用具を <u>投げる</u> 、捕る、 <u>振る</u> ○ 用具を <u>跳ぶ</u> ○ 用具に <u>乗る</u> (エ) <u>力試しの運動</u> ○ 人を <u>押す</u> 、 <u>引く動き</u> や <u>力比べ</u> をする ○ 人を <u>運ぶ</u> 、 <u>支える</u> ○ <u>物にぶら下がる</u> (オ) <u>基本的な動きを組み合わせる運動</u> ○ <u>バランスをとりながら移動する</u> ○ 用具を操作しながら <u>移動する</u> ○ 用具を操作しながら <u>バランスをとる</u>
5・6学年	ねらいに応じて、 <u>体の柔らかさ</u> 、 <u>巧みな動き</u> 、 <u>力強い動き</u> 、 <u>動きを持続する能力</u> を高めるための運動をすること。	(ア) <u>体の柔らかさを高めるための運動</u> ○ 徒手での運動 ○ 用具などを用いた運動 (イ) <u>巧みな動きを高めるための運動</u> ○ 人や物の動き、場の状況に対応した運動 ○ 用具などを用いた運動 (ウ) <u>力強い動きを高めるための運動</u> ○ 人や物の <u>重さなど</u> を用いた運動 (エ) <u>動きを持続する能力を高めるための運動</u> ○ 時間やコースを決めて行う全身運動

<重点>
柔らかさ
巧みさ



小学校体育(運動領域)指導の手引
 ～楽しく身に付く体育の授業～
 (スポーツ庁)



多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット
 (文部科学省)

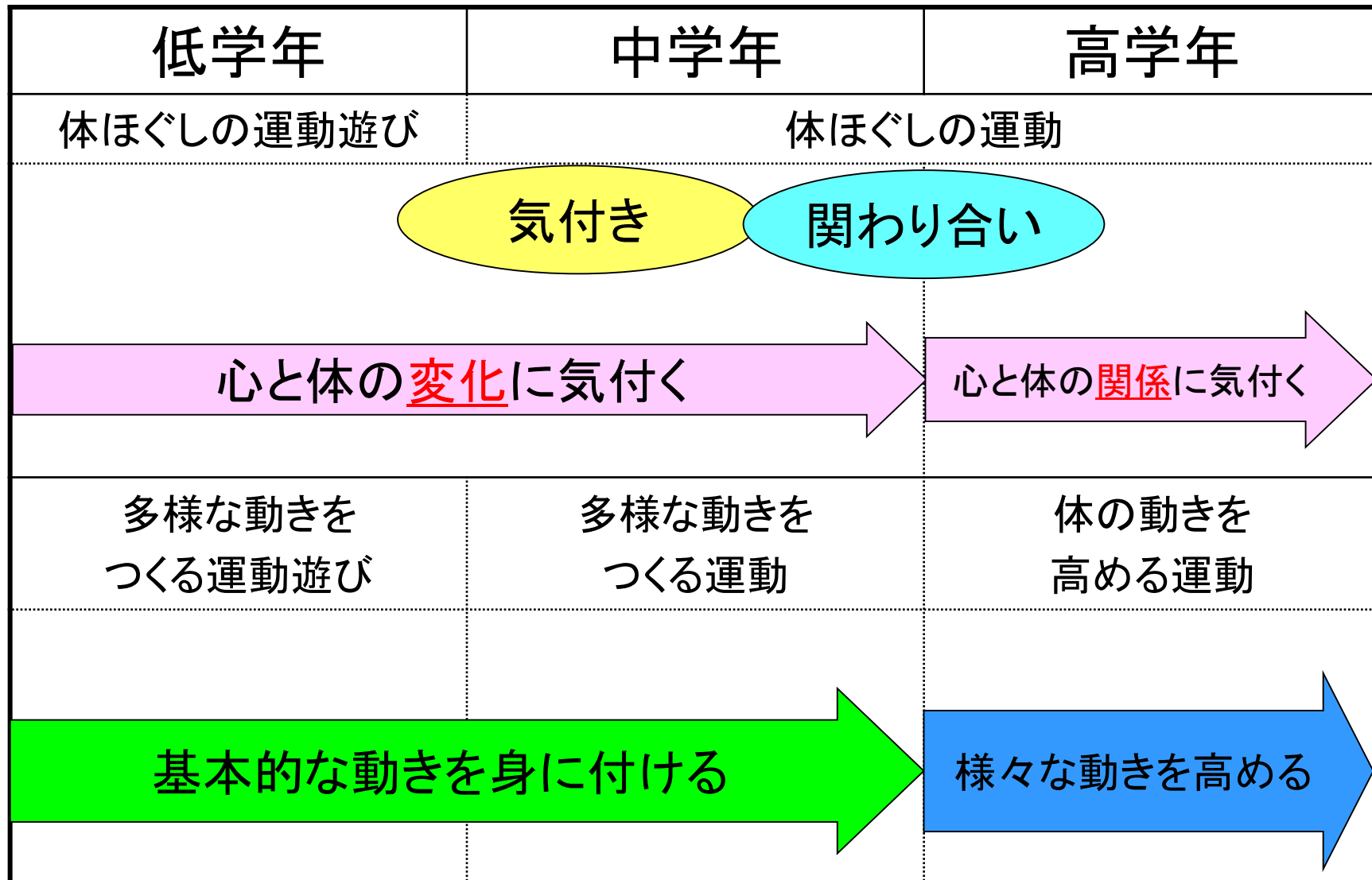
体の動きを高める運動・実生活に生かす運動の計画の体系化

年	指導内容	例示
1・2 学年	<p>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ること。</p> <div data-bbox="131 835 369 1015" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>重点：持続調和のとれた体力</p> </div>	<p>柔：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。</p> <p>柔：体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約10秒間維持すること。</p> <p>巧：いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。</p> <p>巧：大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。</p> <p>巧：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。</p> <p>巧・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること。</p> <p>力：自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。</p> <p>力：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。</p> <p>力：重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること。</p> <p>持：走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。</p> <p>持：ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行うこと。</p> <p>組：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中から<u>一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる</u>こと。</p> <p>組：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中から、<u>ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる</u>こと。</p>
3 学年	<p>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。</p>	<p>○ 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</u> <p>○ 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</u>

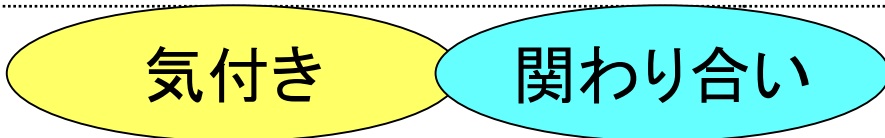
実生活に生かす運動の計画の体系化

学年	指導内容	例示
入学 年次	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。	<p>○ <u>健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践</u>・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</p> <p>○ <u>運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践</u>・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。</p>
次の 年次 以降	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。	<p>○ <u>自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動、各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例及び適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 ・ 生活習慣病の予防をねらいとして、「<u>健康づくりのための身体活動基準2013</u>」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成 25 年 3 月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 ・ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 ・ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

小学校の「体づくり運動系」について



中学校の「体づくり運動」について

1学年	2学年	3学年
体ほぐしの運動		
		
心と体との <u>関係</u> や <u>心身の状態</u> に気付く		心と体は互いに影響し変化することや <u>心身の状態</u> に気付く
体の動きを高める運動		実生活に生かす運動の計画
<ul style="list-style-type: none">・<u>効率のよい組み合わせ</u> →一つのねらいの運動の組み合わせ・<u>バランスのよい組み合わせ</u> →ねらいの異なる運動の組み合わせ		
運動の組み合わせ方を学ぶ		ねらいに応じた運動の計画の立て方を学ぶ

効率の良い組み合わせ (一つのねらいの運動を組み合わせる) (中学校第1学年及び第2学年)

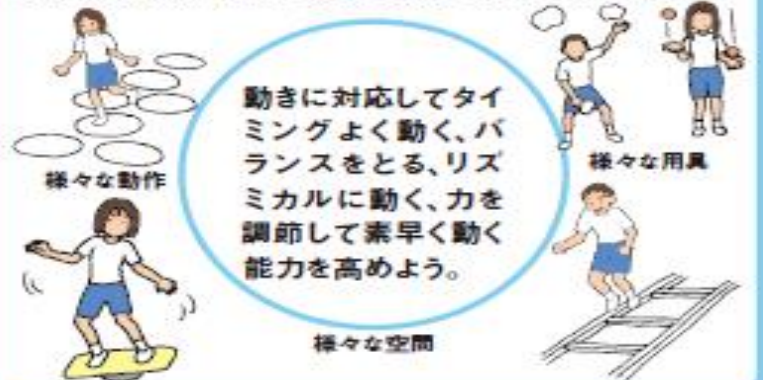
体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。



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。



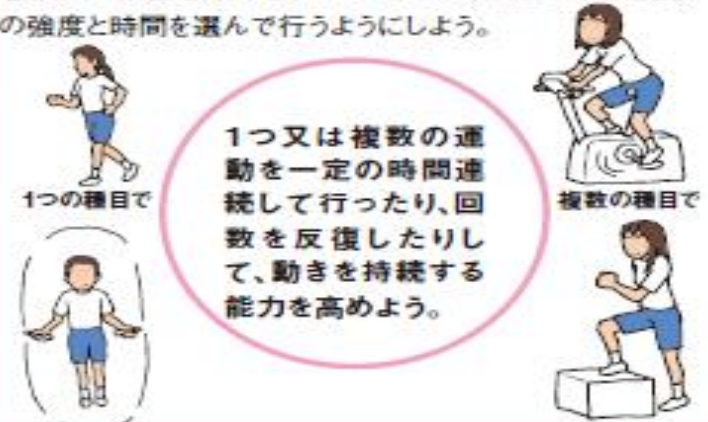
力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。



持続する運動の組み合わせ

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。



バランスのよい組み合わせ (異なるねらいの運動を組み合わせる) (中学校第1学年及び第2学年)



効率の良い組み合わせの例

<力強い動きの組み合わせ>

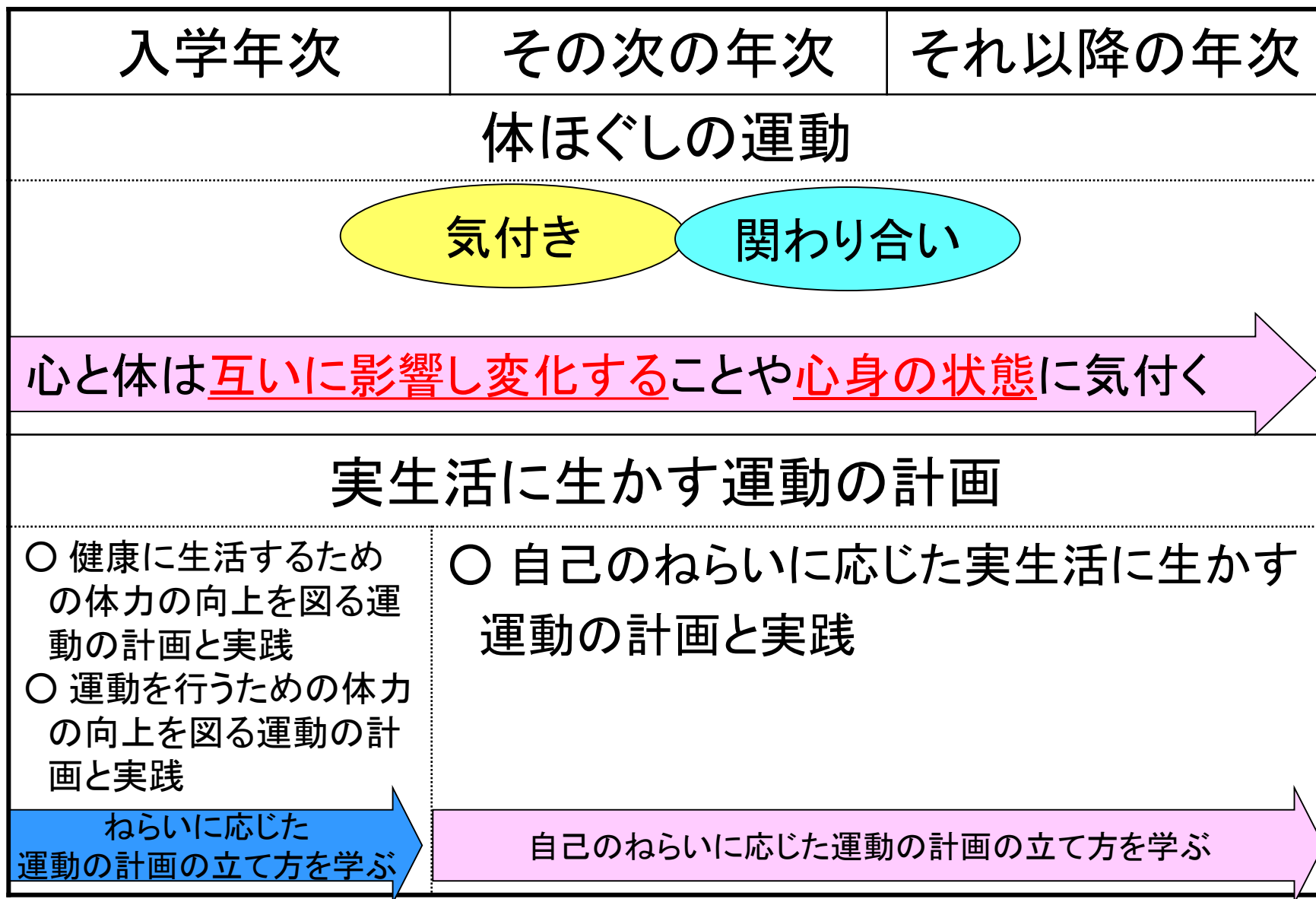
- ① スクワット系の運動
片足ずつ持って 上下
- ② 腕立て伏せ系の運動
腕立て 片手タッチ
- ③ 腹筋系の運動
腹筋 両手タッチ
- ④ 背筋系の運動
抵抗する (転がらないように)
- ⑤ バーピー
バーピー 両手タッチ
- ⑥ 丸太転がし
転がす → 転がる

バランスの良い組み合わせの例

<異なるねらいの組み合わせ>

- ① 一人ドリブル+一人1周 (素早く移動)
- ② 背面パス (大きな動作、力強さ)
- ③ 左右振り投げ 左右 (大きな動作、力の調整)
- ④ 背面 (上と下) ボール渡し (柔らかさ)
- ⑤ 左右引っ張り (体側伸ばし) (柔らかさ)
- ⑥ 後ろ投げ (柔らかさ、力の調整)
- ⑦ 左右後方投げ (柔らかさ、力の調整)
- ⑧ ボールを押しながら駆け足踏み (力強さ)
- ⑨ ボールを前後に挟んで歩く (巧みさ)
- ⑩ 背中を転がす (力強さ)
- ⑪ 股下ジャンプ (タイミング、力の調整、力強さ)
- ⑫ 自由にパス、キャッチ (力の調整)
- ⑬ 深呼吸+バウンドキャッチ (巧みさ)

高等学校の「体づくり運動」について



ねらいに応じた運動の計画を立てる (中学校第3学年・高等学校入学年次)

健康に生活するための
体力の維持・向上

ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう

運動を行うための
調和のとれた体力の向上

体の構造

- 関節には可動範囲があること
- 同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること
- 関節に大きな負荷がかからない姿勢があること
- 体温が上がると筋肉は伸展しやすくなること

知っておこう



運動の原則

- どのようなねらいをもつ運動か
- 偏りが無いか
- 自分に合っているか
- どの程度の回数を反復するか
- どの程度の期間にわたって継続するか

運動を継続する意義

- 豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながること

自己の責任を果たす場面で
ねらいに応じた活動の仕方
を見付けていますか？

仲間と学習する場面で体力
の違いに配慮した補助の仕
方などを見付けていますか？

一週間のうちどれだけ
運動しているかな？

日常生活の中の運動も含めて
体を動かす機会を
考えてみよう。



どのような体力を高めるかを
考えることが大切だね。

新体力テストの結果なども参考にして、
あまり偏りすぎないように
バランスも考えよう。



どのような運動？

公園を速歩



サイクリング



柔軟運動



ペットボトル等を用いて



自体重を用いて



*登校前、朝始業前、通学時、昼休み、放課後、休日など。

いつ？どこで？

*学校(グラウンド、体育館、教室)、自宅、近くの公園や運動施設など。

*軽く汗をかく運動から始めよう。
*会話ができる程度の運動を30分位を目標に。

どのくらいの強さで？

*心拍数や最高に繰り返すことのできる回数を参考に、「ややきつい」程度を目安にしよう。

*歩く運動は毎日やろう。
*また、1週間のうち1時間30分程度は、活発な運動も入れてみよう。

週に何回行うの？

*運動の内容を変えながら、週に2~3回を目安に行ってみよう。

食事や睡眠も含めた生活習慣の改善も大切です。

分担した役割をみんなが責任を持って果たせば、時間が確保できるとともに、円滑な人間関係や自主的な学習につながる。

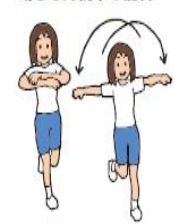
実生活の中で継続でき
そうな運動を見付けて
いますか？

ねらいや体力に応じて、
強度、時間、回数、頻度
を設定していますか？

運動と運動時間を 書く	項目	曜日						
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
18(入場)	時間							
19(退場)	時間							
20(準備)	時間							
21(休憩)	時間							
22(整理)	時間							
23(退場)	時間							
24(準備)	時間							
25(休憩)	時間							
26(整理)	時間							
27(退場)	時間							

どのような運動の組み合わせ？

動きを継続する能力



巧みな動き



体の柔らかさ



力強い動き



自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画を立てる (中学校第3学年・高等学校入学年次)

運動 20分 1ヶ月

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

健康の保持増進や生活習慣病の予防をねらいとして、社会人になっても続けるためにはどうしたらよいか。

計画に無理がなかったか
見直してみよう。



体力の構成要素をバランスよく全面的に高めたり、競技力の向上や競技で起こりやすいケガや疾病を予防したりするにはどうしたらよいか？
定期的な運動の計画を見直してみよう。



「健康づくりのための運動指針2006」等も参考に

【メッツ】:安静時の何倍のエネルギー消費に相当するかで表す単位
例) 安静時:1メッツ、普通歩行:3メッツ、階段昇降:6メッツ
【エクササイズ】:身体活動の量を表す単位(メッツ×時間)
例) 6メッツの身体活動を30分行う。→6×0.5=3エクササイズ
【目標】
週23エクササイズの活発な身体活動(運動+生活活動)
そのうち4エクササイズは活発な運動を!
*活発な身体活動とは30分以上の身体活動を指す

身体活動量評価のためのチェックシート

活動内容		運動	生活活動	合計
月		Ex	Ex	Ex
火		Ex	Ex	Ex
水		Ex	Ex	Ex
木		Ex	Ex	Ex
金		Ex	Ex	Ex
土		Ex	Ex	Ex
日		Ex	Ex	Ex
合計				

※詳しくは厚生労働省HP参照

①今の運動計画

生活習慣の見直し
(適切な食事や睡眠の管理など)

生活習慣などの違いを踏まえて、お互いの計画を認め合いながら、無理な負荷や競争を求めたりしない。

②実践と記録

- スポーツで身に付いた体力要素の把握
- 体力のバランスの把握
- 技能向上に必要な体力要素の把握
- 負担のかかる部位や疲れやすい部位の把握

仲間と学習する場面で自己や仲間の危険を予測し、回避するための活動の仕方を選んでいきますか？

知っておこう

実生活への取り入れ方

1日・1回、1週間、1年間・数ヶ月、入学から卒業、加齢期における計画など

体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい運動の計画を立てていますか？

体力の構成要素

筋力、瞬発力、持久力(全身持久力、筋持久力)、調整力(平衡性、巧緻性、敏捷性)、柔軟性

体づくり運動の行い方

オーバードの原則、運動の種類、強度、量、頻度などの原則

体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つけていますか？

自己に適した行い方を継続しよう



③測定・評価 (健康状態の把握など)

- エクササイズのチェック
- 生活習慣のチェック
- 体重等の測定 など

③測定・評価 (体力水準の把握など)

- 姿勢のチェック
- 各部位の柔軟性チェック
- 筋力のバランスチェック など



④新たな目標の設定

運動の管理(種類・量など)

- 施設や器具を用いず手軽に行える？
- 強度(メッツ)運動時間による運動量は適切？
- 時間を見つけて行っている？

④新たな目標の設定

運動の管理(種類・量・場面など)

- 施設や器具を利用して効率的に行える？
- 運動の種類や強度、頻度は適切？
- 部活動や地域のスポーツクラブで行える？
- シーズンや体調に応じた年間の計画は適切？

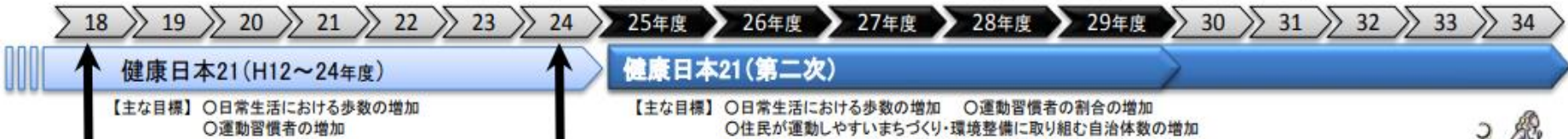
自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいきますか？

⑤卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組もう

⑤定期的に運動の計画を見直して取り組もう

健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。



健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動※1 + 運動※2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

健康づくり
のための
運動基準
2006
(H18.7)

健康づくり
のための
運動指針
2006
<エクササイズ
ガイド 2006>
(H18.7)



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (=生活活動+運動)	運動	体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分(=10メッツ・時/週)	—	—
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を (歩行又はそれと同等以上) 毎日60分(=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を (息が弾み汗をかく程度) 毎週60分(=4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度 での運動を約3分継続可
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、 楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質の いずれかが 保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者 又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

※1 生活活動:
日常生活における労働、
家事、通勤・通学などの
身体活動。

※2 運動:
スポーツなど、特に体力
の維持・向上を目的として
計画的・意図的に実施し、
継続性のある身体活動。



今より少しでも増やす
(例えば10分多く歩く)

世代共通の
方向性

運動習慣をもつようにする
(30分以上の運動を週2日以上)

世代共通の
方向性

いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日アクティブに暮らすために
プラス・テン こうすれば+10

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局が対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン +10で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本 21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



系統的視点

- ・どこを担っているのか
- ・前後ではどのような指導がなされているのか
- ・どの発達の段階なのか

豊かなスポーツライフの実現

幼児期

小学校

中学校

高等学校

実社会

◎ 運動遊びが苦手な児童への配慮の例

- ・ 回るなどの動きでバランスをとることが苦手な児童には、できそうなところに目印を置いて回ったり、軸になる足の位置に輪を置いたりするなど、回りやすくする場を設定するなどの配慮をする。

36の 体の基本的な動き

 立つ (たつ)	 起きる (おきる)	 回る (まわる)	 組む (くむ)	 渡る (わたる)	 ぶら下がる (ぶらさがる)		
 逆立ちする (さかだちする)	 乗る (のる)	 浮く (うく)	 歩く (あるく)	 走る (はしる)	 跳ねる (はねる)		
 滑る (すべる)	 跳ぶ (とぶ)	 登る (のぼる)	 はう	 くぐる	 泳ぐ (およぐ)	 持つ (もつ)	 支える (ささえる)
 運ぶ (はこぶ)	 押す (おす)	 押さえる (おさえる)	 こぐ	 つかむ	 当てる (あてる)	 捕る (とる)	 渡す (わたす)
 積み (つむ)	 掘る (ほる)	 振る (ふる)	 投げる (なげる)	 打つ (うつ)	 蹴る (ける)	 引く (ひく)	 倒す (たおす)

運動神経がよくなる本-「バランス」「移動」「操作」で身体は変わる！(中村 和彦 教授:山梨大学)

広がる技能差

高等学校

中学校

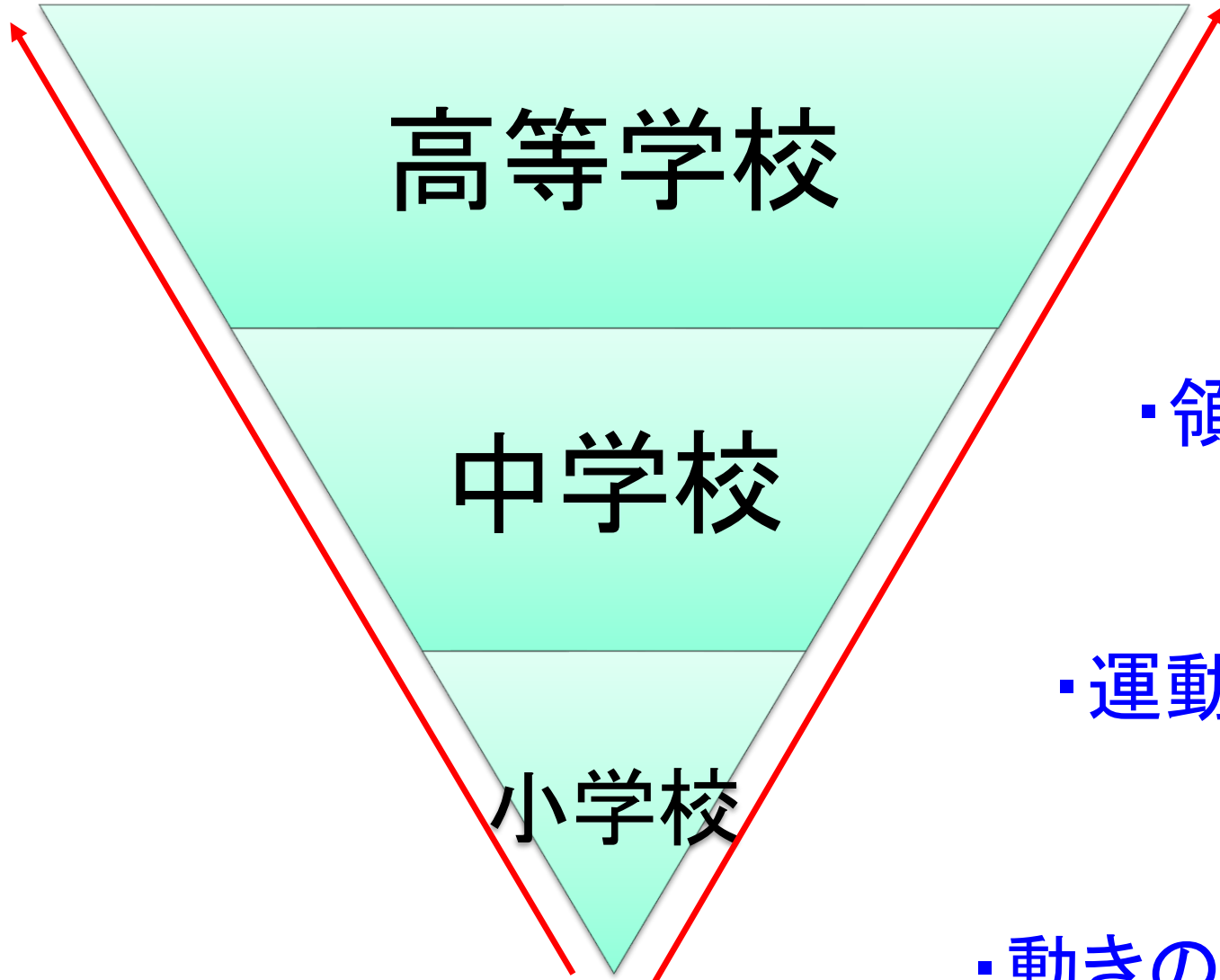
小学校

幼児期

・領域選択の差

・運動経験の差

・動きの経験の差





清水(2021):大修館書店

生まれ育った環境
によって、すでに
運動・スポーツに関
わる格差が広がっ
ている。



全ての児童・生徒に平等に
運動機会が保障できる
体育・保健体育の授業の重要性

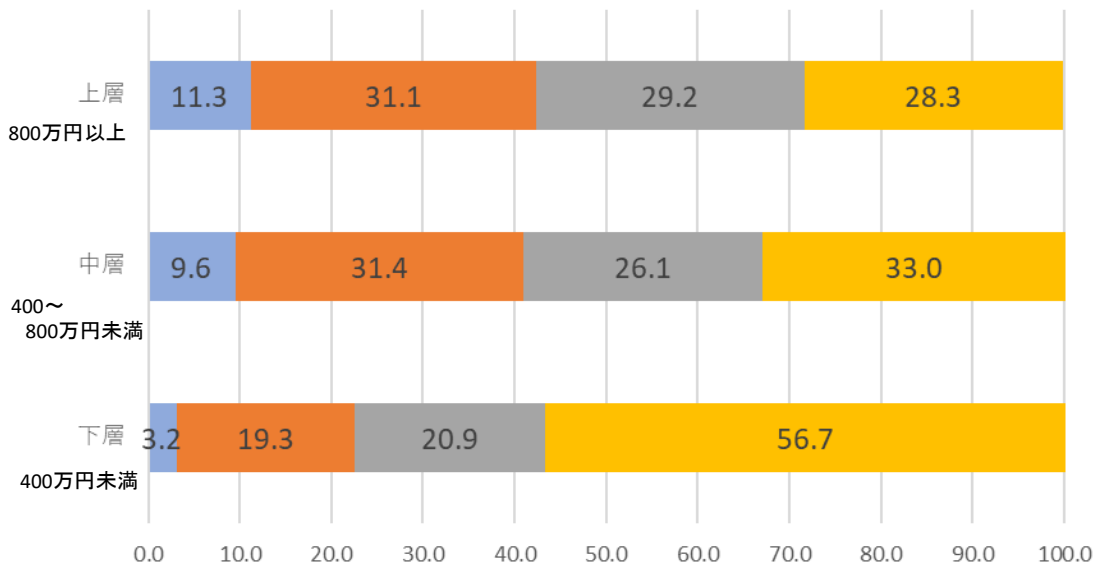


図1 経済階層と子のスポーツクラブ所属パターン

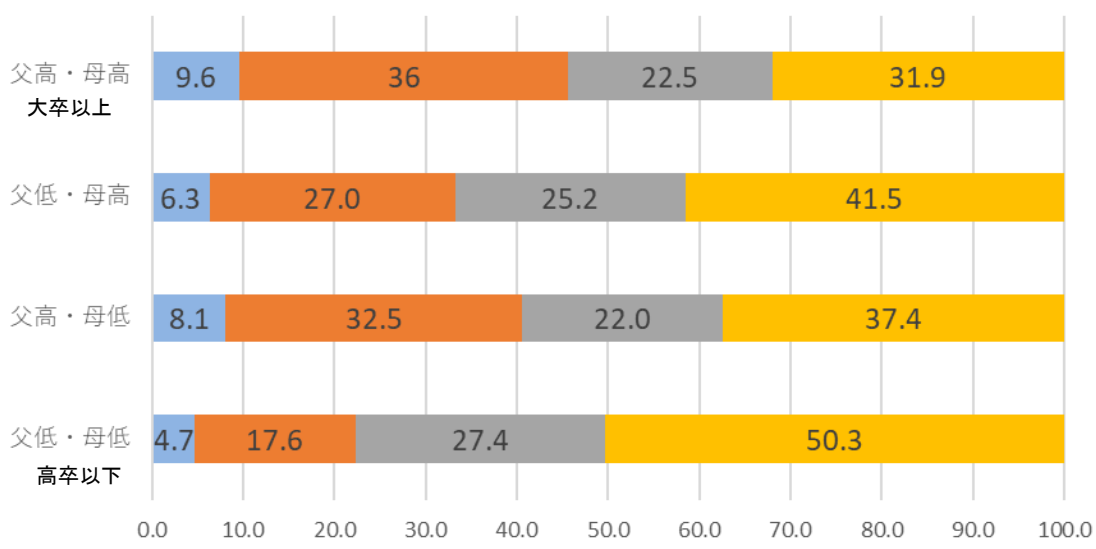


図2 両親の学歴と子のスポーツクラブ所属パターン

幼小・小中・中高 校種間の接続

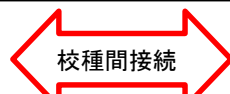
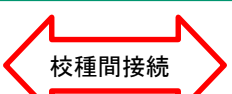
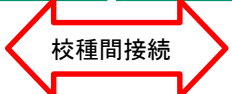
幼稚園			小学校			中学校		高等学校			
3～4才	4～5才	5～6才	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学 年次	次の 年次	それ 以降	
<ul style="list-style-type: none"> ・明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。 ・自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。 ・健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する。 			体づくりの運動遊び	体づくり運動	体づくり運動		体づくり運動				
			器械・器具を使ったの運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動		
			走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技			
			水遊び	水泳運動	水泳運動	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			
健康・安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける			保健領域			武道	武道	武道	体育理論		
						保健分野	科目保健				

心身の調和のとれた発達の礎を培う時期

各種の運動の基礎を培う時期

多くの領域の学習を経験する時期

運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期



発問

技能

判断

知識



〇〇さん上手に回っていたけど何がよかったのかな？

手を思いきりふっていたよ！

わたしはこれに気をつけてやってみよう

ぼくはこれに気をつけてやってみよう

一本の棒みたいに回ってる！

思考

表現

こっ ポイントの共有

動きや活動を止めずに



〇〇さんのやっているのを真似してごらん。〇〇さんの手と足のリズムがいいね。

右, 左, 右, 左,
交互に動かすとい
いよ!
いいぞその調子!
がんばれ!



学びの深まりをつくり出すための、児童が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか？

「思考力、判断力、表現力」の育成 対話的な学び

インプット

教師の指導、助言

友達からのアドバイス

学習資料、学習カード

友達の発言、発表

運動観察

これまでの知識・経験

再構成

アウトプット

発話、発表、発言

学習カード
振り返りカード

身振り・手振り
動きながら



「思考力、判断力、表現力等」が育成されている状態は？



<中学校 武道(柔道)>
【支え釣り込み足】



軸足って他の運動で大事だよ。何かある？

それよりも軸足が大事じゃないかな？
体が後ろに逃げたら、重心が下がって力が入らないよ。

かける足の位置が大事だと思うわ



サッカーだって重心の軸がしっかりしていないと強いキックが蹴られないんだよ。



確かに

軸足や重心が大切であるという知識を、様々な場面とつなげている

だから重心を保つためには軸足は、少し内側に向けておく必要があるはず。だって野球の盗塁だって、どっちにも動けるように両足を内側に向けているでしょ。



なるほど

〇〇さんのフォローがあったから学習がうまくいったね。



今日は重心、軸の大切さについて学んだ。
どのスポーツも一緒なんだと思う。

深い学び

資質・能力を身に付ける授業イメージ

知識

技能

密接な
つながり

試行錯誤

思考力
判断力
表現力等

課題解決

学びに向かう力、人間性等