

体づくり運動を通して「動ける体」をつくる学習指導

— 「前・中・後期」の発達段階に応じた授業づくりを通して —

大牟田市立みなと小学校	田 上 修
春日市立春日西中学校	竹 井 直 也
福岡県立ひびき高等学校	池 末 良 太

I 主題設定の理由

1 社会の要請から

全国的に児童生徒の体力低下や運動習慣の二極化は深刻な状況である。平成 21 年 1 月に全国の小学校 5 年生と中学校 2 年生を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が公表された。文部科学省がまとめた報告書によると、比較可能な体力・運動能力について、小学生においては反復横とび以外の種目で、中学生においてはすべての種目で、50%以上の児童生徒が昭和 60 年度の平均値を下回っていた。また運動習慣について、1 週間の総運動時間分布をみると、運動をする児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が見られた。

福岡県教育委員会の調査結果の概要によれば、福岡県の体力・運動能力については、小・中学生ともに全 8 種目の体力合計得点の全国平均値をわずかに下回り、運動習慣についても全国と同様の傾向がみられた。この実態を踏まえ「教育力向上福岡県民会議」では、家庭・地域・学校の連携のもと県全体で児童生徒の体力向上を図る取組が行われている。学校体育においても、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」を育てることを目標とする体育科、保健体育科の果たす役割は大きい。

以上のことから、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、体の基本的な動きができるようにさせたり、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させたりすることをねらいとした体づくり運動の学習を通して、小学校から高等学校までに、運動の特性や魅力に触れるために必要となる体をつくっていくことは価値があると考え、本主題を設定した。

2 学習指導要領の改訂から

今回の学習指導要領の改訂において、小学校から高等学校までの 12 年間における体育・保健体育科の指導内容が明確になり、発達段階のまとまりを踏まえて体系化された。これは、学校段階を接続し、発達段階に応じた学習を行うことで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に必要な資質や能力を、適切に定着させることができると考えられたためである。

さらに、体づくり運動が小学校第 1 学年から実施され、高等学校までのすべての学年で取り組まれることとなった。これは、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目指す上で「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」の三つを実現させることが重要であり、そのためには体づくり運動の一層の充実を図る必要があると考えられたためである。この体づくり運動は、基本的な動きを身に付けたり、今持っている能力を高めたりすることが目的であるため、運動の技能に比重が大きい他の運動領域と違い、運動が苦手な児童生徒でも取り組みやすいと考える。

以上のことから、児童生徒の発達段階に応じた体づくり運動の授業づくりを行うことは、運動の特性や魅力に触れるために必要となる体をつくるにあたって、有意義であると考え、本副主題を設定した。

II 主題の意味

1 「体づくり運動を通して『動ける体』をつくる」とは

体づくり運動の学習における発達段階に応じた運動実践を通して、運動の特性や魅力に触れるために必要となる体をつくることである。すなわち、「身体能力（動き・体力）」「態度」「知識、思考力・判断力」といった資質や能力が互いに関連し合って育つことである。

体づくり運動は、今回の改訂で小学校から高等学校まで、すべての学年で必修の領域となった。体ほぐしの運動については、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体がほぐれることで運動への意欲を高め、自己への気付きをさらに重視することとなった。また、体力を高める運動については、小学校低・中学年において、「多様な動きをつくる運動（遊び）」が位置づけられ、体力向上の基礎となるこの時期に、基本的な動きを身に付けることが求められている。さらに、児童生徒の発達段階を踏まえ、小学校から高等学校まで系統性があり、バランスよく体力の向上を目指すものとなっている。

本研究では、健やかな体をはぐくむ教育の在り方に関する専門部会(2008.3)の「体育の授業で子どもたちが身に付けておくべきもの」のイメージ図を手がかりに、「動ける体」の資質や能力を「身体能力（動き・体力）」「態度」「知識、思考力・判断力」ととらえ、体づくり運動の実践を通して、「知識」を習得し、それらを「思考力・判断力」によって活用しながら、「身体能力（動き・体力）」が高まり、「態度」が育つようになることが、「動ける体」の資質や能力が互いに関連し合いながら育つことであるととらえた。それぞれの資質や能力が育つことについて以下に示す。

(1) 「身体能力（動き・体力）」について

体づくり運動において、体ほぐしの運動では「気付き」「調整」「交流」、体力を高める運動では「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを継続する能力を高めること」が、主なねらいであり、それぞれが特定の技能を示すものではないことから、技能ではなく、運動として示すことになっている。

これを受けて、本研究において、「身体能力（動き・体力）」とは、「動き」と「体力」から構成されるものであり、「動き」や「体力」については、以下のようなとらえ方をする。

動 き		体 力	
多様な 動き	巧みな 動き	巧みに身体を動かす能力	
		柔軟性を発揮する能力	
		持続的に力を発揮する能力	
		短時間に集中的に力を発揮する能力	

<資料1：身体能力（動き・体力）>

なお、「身体能力（動き・体力）」の表記については、本研究の中では「身体能力」と表すこととする。

(2) 「身体能力を高める」とは

「身体能力を高める」とは、それぞれの段階で発達段階に応じた運動を行うことによって<資料1>のような「動き」を身に付け、「体力」を高めることである。

(3) 「態度を育てる」とは

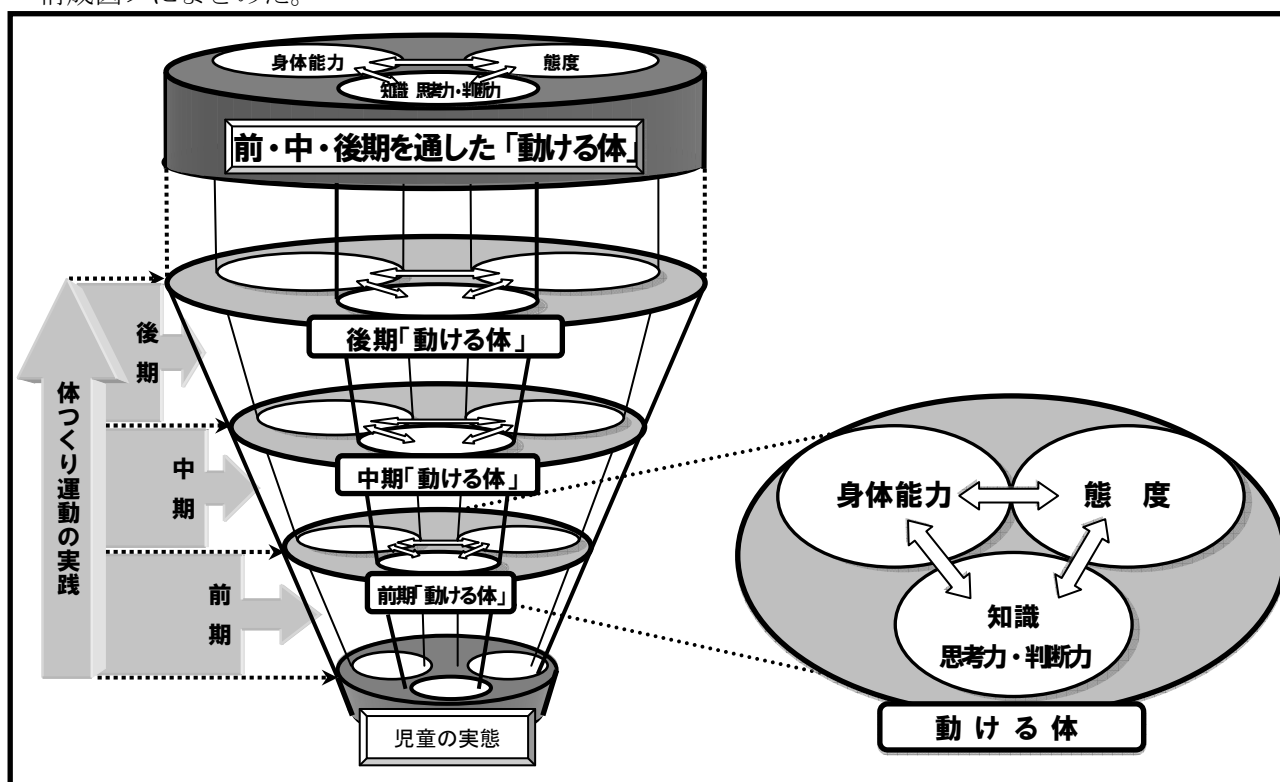
「態度を育てる」とは、学習に取り組む行動への構えをつくることである。「動き」を身に付けたり、「体力」を高めたりすることに関心を持って学習活動に取り組むことで、運動を行う意欲が高まり、主体的に取り組もうとする行動への構えと、運動の支えとなる規範的な意識が高まることで、約束を守って助け合う、互いに役割を果たす、場や用具の安全に気を配る、といった規範的な行動への構えをつくることである。

(4) 「知識を習得する」、「思考力・判断力を育成する」とは

「知識を習得する」とは、運動をすることや継続することの意義、体の動かし方や運動の行い方、体の構造など、「身体能力」「態度」「思考力・判断力」を育てるために必要となる学習内容の源を身に付けることである。

「思考力・判断力を育成する」とは、自己の健康や体力の状態、目的などに応じて、課題を見付けたり、運動の行い方を工夫したりするなど、学んだ内容を活用できるようになることである。

以上のことから、本研究における「動ける体」の資質や能力となる「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」と、それを育てるための発達段階に応じた運動実践の関連を<資料2：動ける体構成図>にまとめた。



<資料2：動ける体構成図>

2 「『前・中・後期』の発達段階に応じた授業づくり」とは

発達段階を「意識発達」と「運動発達」の視点から、小学校から高等学校までの12年間を「前・中・後期」の3つの発達段階のまとまりとしてとらえ、それぞれの段階で「動ける体」をつくることできるように、「意識発達に応じた授業づくり」を行っていくことと、「運動発達に応じた指導内容の体系化」を図っていくことである。

(1) 「意識発達に応じた授業づくり」について

「知的発達の段階」(ピアジェ、1950)によると、「意識発達」の視点から、それぞれの時期の発達段階に応じてできるようになることがある(具体的操作期、形式的操作期)とされている。これを踏まえ、本研究では、授業づくりにおける視点を次のようにとらえた。

前期は、児童が目の前にある具体物に対して、反応して大きく影響を受け、自然と体が動けるようになる時期とされることから、授業づくりにおいては「動き」に着眼することとした。

中期は、仲間を意識し、仲間と比較して自己評価でき、一定の計画を立てて物事を進めることができるようになる時期とされることから、授業づくりにおいては「仲間」に着眼することとした。

後期は、自己を第三者的に分析することができ、自分の課題や目標のもとに運動を計画し、実践することができるようになる時期とされることから、授業づくりにおいては「自己」に着眼することとした。

以上のことより、前・中・後期のそれぞれの段階で、次の3点に着眼して、課題追究のさせ方や教材の工夫、学習指導過程の工夫などの授業づくりを行っていく。

- ・前期・・・「動き」に着眼した授業
- ・中期・・・「仲間」に着眼した授業
- ・後期・・・「自己」に着眼した授業

(2) 「運動発達に応じた指導内容の体系化」について

運動発達に応じた指導内容の体系化とは、学習指導要領に示されている指導内容と、運動発達における至適時の身体能力の取り扱いを考慮して、指導内容を発達段階に応じて順序性があるものに整理することである。

今回示された学習指導要領では、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するために、それぞれの段階は、次のような時期にあるとされている。本研究では、それを受けて、各段階の運動の行い方を以下のように捉えた。

段 階	小学校から高等学校までを見通したまとめ	運動の行い方
前 期	各種の運動の基礎を培う時期	動きを身に付ける運動の行い方
中 期	多くの運動領域を経験する時期	バランスよく体力を高める運動の行い方
後 期	卒業後に少なくとも一つの運動を継続することができるようにする時期	総合的に体力を高める運動の行い方

また、運動発達の至適時を踏まえた「スポーツに必要な能力の発達」(宮下、1993)から、「前・中・後期」の至適時にあたる「身体能力」を以下のようにとらえ、それぞれを主として身に付けたり、高めたりしていく指導内容とする。ただし、至適時にあたらない「身体能力」も、それぞれの段階で身に付けたり、高めたりしていくこととする。

段 階	スポーツに必要な能力の発達 (運動発達)	至適時の身体能力
前 期	脳や神経系の発達が著しい	多様な動き、巧みな動き
中 期	呼吸・循環系の発達が著しい	持続的に力を発揮する能力
後 期	骨格・筋系の発達が著しい	短時間に集中的に力を発揮する能力

以上のことから、次のことを重視して指導内容の体系化を図ることが重要である。

- ・前期…運動に親しむことができる基礎を培うために、いろいろな動きを楽しみながら行う運動を通して、多様な動きや巧みな動きを身に付けること
- ・中期…多くの運動領域を経験し、様々な運動の特性に触れることができる体をつくるために、運動を通して、持続的に力を発揮する能力を中心として、バランスよく体力を高めること
- ・後期…生涯にわたって運動を続けていくことができるような体をつくるために、運動を通して、短時間に集中的に力を発揮する能力を中心として、総合的に体力を高めること

体づくり運動を通して「動ける体」をつくる発達段階を<資料3：体づくり運動を通じた「動ける体」の構成表>にまとめ、指導内容の体系化を図り整理したものを<資料4：体づくり運動の指導内容の系統表>、動きや運動の行い方を<資料5：体づくり運動の行い方の系統表>にまとめた。

3 「体づくり運動を通して『動ける体』をつくる学習指導」とは

「前・中・後期」における体づくり運動の実践において、資質や能力である「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」を育てるために児童生徒の発達段階に応じた授業づくりを行うことである。

<資料3：体づくり運動を通した「動ける体」の構成表>

学 校	学 年	期	動 け る 体					
			運動発達		意 識			
			身体発達に 応じた運動 の行い方	身体能力 動きが身に付き、体力が高まる	態度	知識 思考力・判断力	意識発達	
小学校	1年	前期 各種の運動の基礎を培う時期	動きを身に付ける運動の行い方	多様な動き	脳・神経系の発達が著しい	③ 安全に気をつける ② きまわりを守り、仲よく運動する ① 運動へ進んで取り組む	 <知識> 体の動かし方や行い方がわかる。 <思考力・判断力> 友達の動きのよさを見付け、自分の運動に取り入れている。	<具体的操作期> 目の前にある具体物に対して、反応し、大きく影響を受ける。 動き自体を楽しむ段階 ↓ 「動き」に親しむ
	2年							
	3年							
	4年							
中学校	5年	中期 多くの運動領域を経験する時期	バランスよく体力を高める運動の行い方	柔軟性を発揮する能力 巧みに体を動かす能力 持続的に力を発揮する能力	呼吸・循環系の発達が著しい	③ 健康・安全に気を配る ② 仲間とともに分担した役割を果たす ① 運動に積極的に取り組む	 <知識> 運動の意義や体力の高め方がわかる。 <思考力・判断力> 自己の課題に応じて学んだことを生かして運動を工夫する。	<形式的操作期> 物事を組み立て、計画を立てるようになり、仲間の影響を受け、自分を振り返る。 仲間を意識し、比較して自己評価できる段階 ↓ 「仲間」とかかわる
	6年							
高等学校	1年	後期 卒業後に少なくとも一つの運動を継続することができるようになる時期	総合的に体力を高める運動の行い方	短時間に集中的に力を発揮する能力	骨格・筋系の発達が著しい	③ 健康・安全を確保する ② 体力の違いに配慮し、自己の責任を果たす ① 運動に主体的に取り組む	 <知識> 自己の課題に合った目標設定の仕方がわかる。 <思考力・判断力> 今後の生活に活用できるように、運動を工夫している。	<形式的操作期> 頭の中で思い描く仮想的な事実について、発展的に推論できる。 自分の将来を考えて計画できる段階 ↓ 「自己」にかかわる
	2年							
	3年							

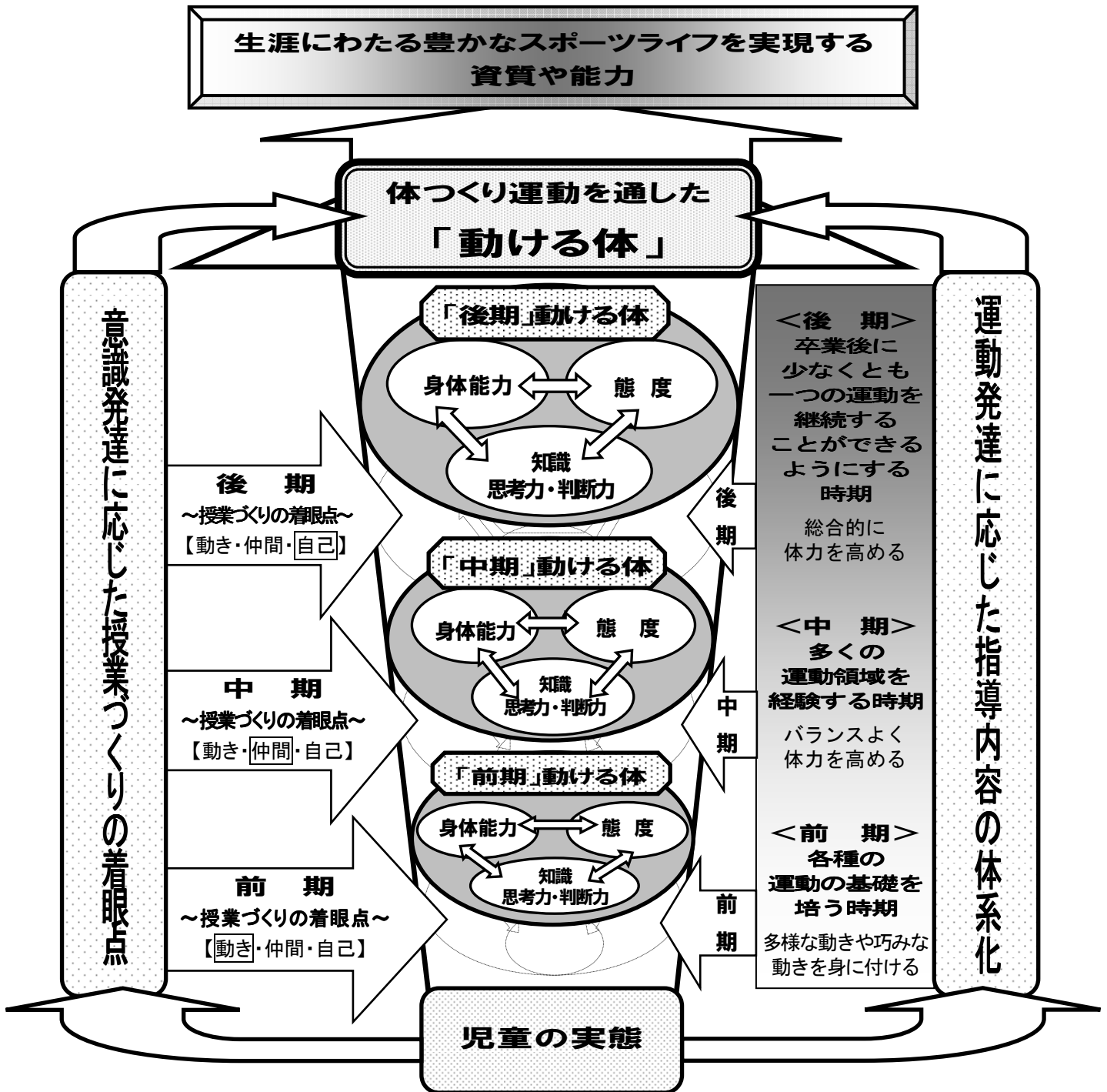
Ⅲ 研究の目標

「前・中・後期」の発達段階に応じた体づくり運動の授業づくりを通して、「動ける体」をつくる学習指導の在り方を究明していく。

Ⅳ 研究の仮説

小・中・高等学校の体づくり運動において、「前・中・後期」の運動発達に応じた指導内容の体系化を図り、意識発達に応じた授業づくりを行えば、運動の特性や魅力に触れるために必要となる体、すなわち「動ける体」をつくっていく児童生徒が育つであろう。

Ⅴ 研究構想図



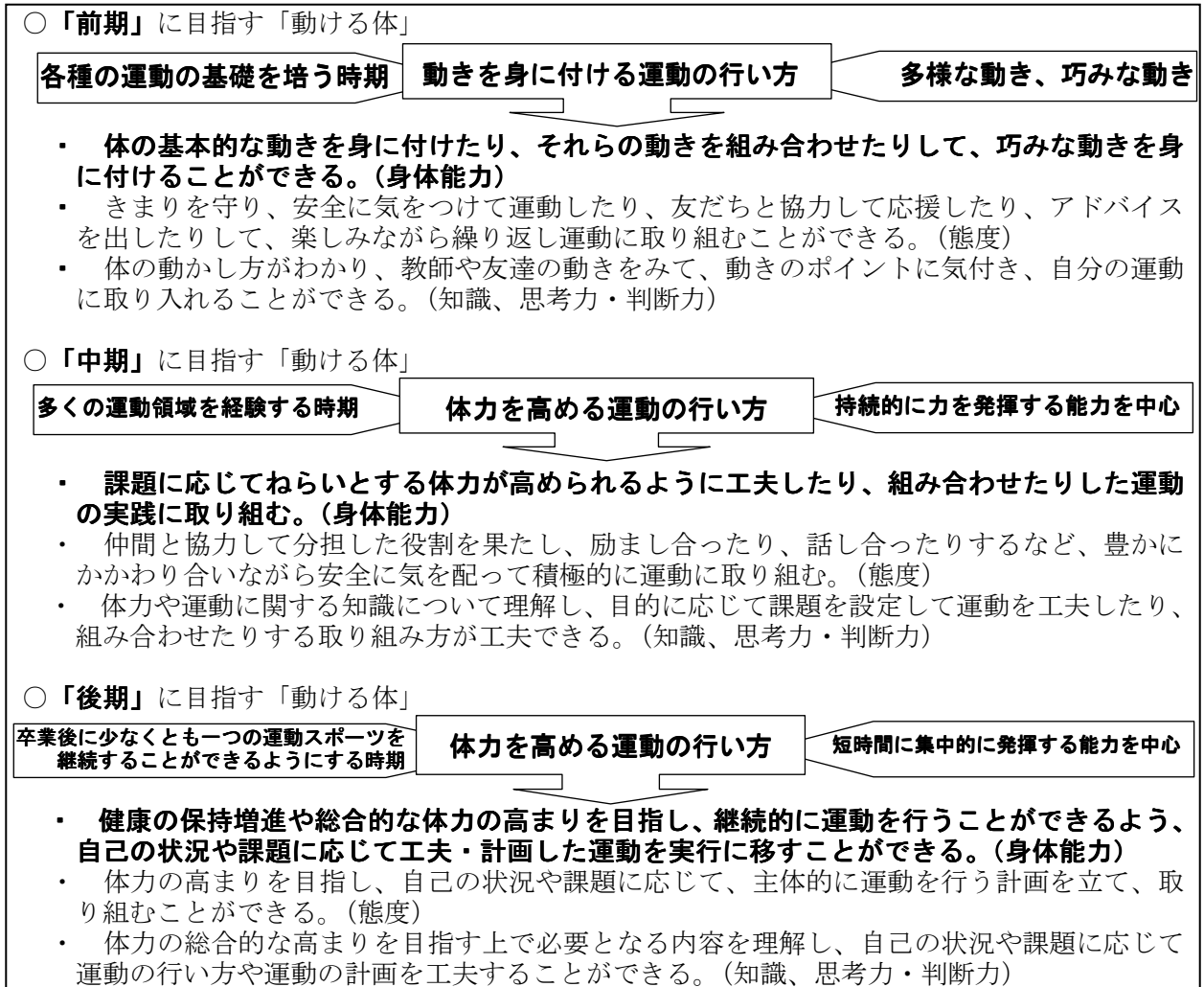
VI 研究の全体考察

本研究は、「前・中・後期」の体づくり運動の学習において、体づくり運動を通した「動ける体」の構成表<資料3>に基づき、**運動発達に応じた指導内容の体系化**を図り、「動き」「仲間」「自己」に着眼した**意識発達に応じた授業づくり**を行うことにより、「**動ける体**」をつくる児童生徒が育つことを目指したものである。

ここでは、「前・中・後期」の各研究で見えてきた成果と課題をもとに、研究のまとめを行う。

1 運動発達に応じた指導内容の体系化から

「前・中・後期」の12年間を見通した発達段階のまとめりと、至適時の「身体能力」と併せて、運動の行い方に系統性を持たせ、各期に目指す「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」を明確にしたことは、以下から「動ける体」をつくる児童生徒を育てる上で有効であったと考える。



上述のように各段階の運動の行い方に系統性を持たせて、指導内容を整理しながら、実践していくことで、各期に目指す「身体能力」「態度」「知識、思考力・判断力」が明確になった。また、

「前期」で身に付ける動きによって、「中期」「後期」の体力の向上に効果を及ぼすことや、「中期」「後期」では体力を高めることができるようになることを目指すことから、体力の向上を求めながら、運動の行い方を実践的に知ることができるように、「身体能力」と「知識、思考力・判断力」を関連させてとらえていく必要があることが分かった。さらに、「後期」では、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てることができるように、「中期」で、様々な体力を高める運動の実践に取り組み、自己の現状を理解し、課題を見付けることが必要であることが分かった。

以上のことから、運動発達に応じた指導内容の体系化を図ることにより、各期で目指す「動ける体」の資質や能力がより明確になり、各期で押さえるべき指導内容が整理でき、体づくり運動の指導内容の系統表<資料4>や運動の行い方の系統表<資料5>を作成し、内容を充実できたと考える。

2 意識発達に応じた授業づくりの視点から

児童生徒の意識発達に応じて、「前・中・後期」の段階ごとに「動き」「仲間」「自己」に着眼した授業づくりを行ったことは、以下から「動ける体」をつくる児童生徒を育てる上で有効であったと考える。

○「前期」では、「動き」に親しみ、巧みな動きが身に付く子どもを育てる多様な動きをつくる運動の授業づくりを通して、次のような児童の姿が見られた。

・「慣れる」「高める」段階において、体を移動する運動や用具を操作する運動、それらを組み合わせる運動のリズムに合わせた動きや、動きのポイントを意識した高まった動きである巧みな動きを身に付けることができた。(身体能力)

・各段階において、ペアやグループで声をかけ合ったり、アドバイスをしたりして繰り返し運動することができた。(態度)

・「さぐる」「慣れる」段階において、体を移動する運動や用具を操作する運動の動き方を理解することができた。(知識、思考・判断)



<写真1：動きに親しむ児童>

以上から、「動き」に視点をあてた授業づくりは、楽しみなから進んで繰り返し動くことで巧みな動きを身に付けることができ、「動ける体」の特に「身体能力」を高めることに有効であることがわかった。

○「中期」では、「仲間」とともにバランスよく体力を高めることができる生徒を育てる体づくり運動の授業づくりを通して、次のような生徒の姿が見られた。

・「活かす段階」において、ねらいとする体力を高めるために動きを発展させて工夫したり、組み合わせたりした運動の実践に取り組むことができた。(身体能力)

・各段階において、仲間と協力して運動の準備や片付けを行い、励まし合ったり、教え合いや話し合いをし合ったりして、仲間と豊かにかかわり合いながら、積極的に学習することができた。(態度)



<写真2：仲間とともに運動する生徒>

・「分かる段階」において、体力を高めるために基盤となる科学的な知識の理解を図り、「動く段階」で体力を高める運動の動きを身に付け、「活かす段階」において、知識と運動を関連させて動

きを発展させる運動の工夫やその組み合わせを考えることができた。(知識、思考力・判断力)

以上から、「仲間」に視点をあてた授業づくりは、教え合いや話し合いなど豊かなかかわり合いが行われ、「動ける体」の特に「態度」を育てることに有効であることがわかった。

○「後期」では、「自己」の対象化に着目して、体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒を育てる体づくり運動の授業づくりを通して、次のような生徒の姿が見られた。

・体力の総合的な高まりを目指し、行い方や計画を工夫した運動を実行することができた。(身体能力)

・自己の状況や課題に応じて、体力の総合的な高まりを目指し、主体的に活動することができた。(態度)

・運動の内容を工夫・計画するために必要となる知識や理論の理解のもと、体力に関する自己の課題や目標を踏まえ、運動の行い方や計画を工夫することで、自分に合った運動プログラムを作成することができた。(知識、思考力・判断力)



<写真3：自己を見通した運動をする生徒>

以上から、「自己」に視点をあてた授業づくりは、自分にあった運動を行うために必要となる知識や理論を理解し、それを活かして運動の行い方や計画を工夫することができるようになり、「動ける体」の特に「知識、思考力・判断力」を育成することに有効であることがわかった。

以上のことから、意識発達に応じた「動き」「仲間」「自己」に着眼した授業づくりにより、「前期」は、「**身体能力**」、「中期」は「**態度**」、「後期」は「**知識、思考力・判断力**」に特に高まりが見られることがわかった。そこで **12年間を見通した「動ける体」**をつくる児童生徒を育てるために、各期に高まりやすい資質や能力に重点を置いた**授業モデル**をつくることができたと考える。

Ⅶ 研究のまとめ

1 成果

- (1) 「前・中・後期」の学習内容の源となる「**知識**」を明確にして、各期に学習内容としておさえたことは、各期における「動ける体」をつくる児童生徒を育てる上で有効であり、「**知識**」を基盤として「**身体能力**」「**態度**」「**思考力・判断力**」が関連し合っ**て、高められる**ことがわかった。
- (2) **運動発達に応じた指導内容の体系化**を図ることにより、各期で目指す「動ける体」の資質や能力がより明確になり、体づくり運動の指導内容や運動の行い方の系統表を作成し、各期における実践を通して内容を充実することができた。
- (3) **意識発達に応じた「動き」「仲間」「自己」に着眼した授業づくり**を行うことで、**12年間を見通した「動ける体」**をつくる児童生徒を育てるために、「**前期**」で「**身体能力**」、「**中期**」で「**態度**」、「**後期**」で「**知識、思考力・判断力**」に重点を置いた**授業モデル**をつくることができた。

以上から、体づくり運動を通して、「前・中・後期」の**運動発達に応じた指導内容の体系化**を図り、**意識発達に応じた授業づくり**を行うことで、運動の特性や魅力に触れるために必要となる体、すなわち「**動ける体**」をつくっていく児童生徒を育てることができたと考える。

2 課題

- (1) それぞれの発達段階において、運動の行い方に焦点を当てて研究を行ったが、「中期」「後期」の至適時の「**身体能力**」を高める授業づくりについては、さらに、検討していく必要がある。
- (2) 新学習指導要領をもとにして、運動の行い方の系統表をつくり、各期の「**身体能力**」が明らかになったので、「**態度**」「**知識、思考・判断**」についても、整理して、実践していく必要がある。
- (3) 体づくり運動以外の領域においてさらに実践や整理を行い、「**動ける体**」をつくる学習指導の在り方について、探っていく必要がある。

※ 引用・参考文献

- | | | |
|--|----------|------|
| 「小学校学習指導要領解説 体育編」 | 文部科学省 | 2008 |
| 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」 | 文部科学省 | 2008 |
| 「高等学校学習指導要領解説 保健体育編」 | 文部科学省 | 2009 |
| 「小・中・高12年間の内容の系統を重視した年間指導計画『福岡プラン』の作成（中間報告）」 | 福岡県体育研究所 | 2009 |
| 「『動ける体』つくりにつながるすぐ使える運動遊び31選」 | 福岡県体育研究所 | 2008 |
| 「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方」 | 福岡県体育研究所 | 2007 |
| 「体づくり運動 授業の考え方と進め方」 | 文部省 | 2000 |
| 「初等教育資料 健やかな体の育成 2月号」 | 文部科学省 | 2009 |
| 「体育科教育 子どもの体力低下に体育はどう立ち向かうべきか」 | 大修館書店 | 2008 |
| 「中等教育資料 7月号」 | 文部科学省 | 2007 |

＜資料4：体づくり運動の指導内容の系統表＞

校種・学年	小学校1年	小学校2年	小学校3年	小学校4年	小学校5年	小学校6年	中学校1年	中学校2年	中学校3年	高等学校1年	高等学校2年	高等学校3年
発達段階	前期				中期				後期			
運動発達	脳・神経系の発達				呼吸・循環系の発達				骨格・筋系の発達			
意識発達 授業の観点	多様な動き、巧みな動き				持続的に力を発揮する能力				短時間に集中的に力を発揮する能力			
体づくり運動	動き				仲間				自己			
	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							
学 習 内 容	運動	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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こと。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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、それらを組み合わせること。 	<ul style="list-style-type: none"> 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、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動では、心と体の変化に付き、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すること。 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るための運動の計画に取り組むこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 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付き、体の状態に応じて体の調子を整えたり、仲間と積極的に交流したりするための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 					
	態度	<ul style="list-style-type: none"> 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、場の安全に気をつけたりすることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 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つけたりすることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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、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などや、健康・安全を確保することができるようにする。 					
	知識 思考 判断	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 					
体づくり運動の具体的な内容	(ア) 体のバランスをとる運動（遊び） (イ) 体を移動する運動（遊び） (ウ) 用具を操作する運動（遊び） (エ) 力試しの運動（遊び） (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動（3，4年）			(ア) 体の柔らかさを高めるための運動 (イ) 巧みな動きを高めるための運動 (ウ) 力強い動きを高めるための運動 (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動 ※それらを組み合わせる運動を計画的に取り組むこと。			<中学校3年と高等学校1年> ○ 健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 ○ 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 <高等学校2年以降> ○ 自己のねらい に応じた運動の計画と実践					
各段階における「目指す児童生徒」	コーディネーション運動を取り入れた授業づくりを通して、 動きに親しみながら巧みな動きが身に付く児童			動きを發展させる教材と展開の工夫を通して、 仲間とともにバランスよく体力を高めることができる生徒			自己 の対象化に着目した学習指導過程の工夫を通して、 体力の総合的な高まりを目指して運動を実践する生徒					
動 け る 体	身体能力	◎ 体の基本的な動きを身に付けたり、それらの動きを組み合わせたりして、巧みな動きを身に付けることができる。			・ 課題に応じてねらいとする体力が高められるように、工夫したり、組み合わせたりした運動の実践に取り組む。			・ 健康の保持増進や総合的な体力の高まりを目指し、継続的に運動を行うことができるよう、自己の状況や課題に応じて工夫・計画した運動を実行に移すことができる。				
	態度	・ きまりを守り、安全に気をつけて運動したり、友だちと協力して応援したり、アドバイスをしたりして、楽しみながら繰り返し運動に取り組むことができる。			◎ 仲間と協力して分担した役割を果たし、励まし合ったり、話し合ったりするなど、豊かにかかわり合いながら安全に気を配って積極的に学習に取り組む。			・ 体力の総合的な高まりを目指す上で必要となる内容を理解し、自己の状況や課題に応じて運動の行い方や運動の計画を工夫することができる。				
	知識 思考力 判断力	・ 体の動かし方がわかり、教師や友達の動きをみて、動きのポイントに付き、自分の運動に取り入れることができる。			・ 体力や運動に関する知識について理解し、目的に応じて課題を設定して運動を工夫したり、組み合わせたりする取り組み方が工夫できる。			◎ 体力の総合的な高まりを目指す上で必要となる内容を理解し、自己の状況や課題に応じて運動の行い方や運動の計画を工夫することができる。				