「新学習指導要領の改訂に伴う指導法の工夫」
～体つくり運動の必要性とねらいを明確にした実践～

中野区立第十中学校　主任教諭　露木　明

Ⅰ　研究の概要

１　主題設定の理由

今年度より中学校における新学習指導要領が完全実施された。今回の改訂の中で、体つくり運動が小・中・高一貫して位置づけられたことは大きな特徴の一つである。従前の体つくり運動では、発達時期に応じた体力要素のみを高めればよい、といった極端に偏った実践例がみられた。また、授業時数の減少から内容の厳選が言われ、体つくり運動は各運動領域においても関連を図って指導できる扱いとなった。これまでに十分な授業実践が定着していないにも関わらず、領域としての位置づけが拡大しているのは、「体つくり運動」という領域が持つ必要性が大きいことの現れであろう。改めて、今なぜ体つくり運動が必要なのかを明らかにし、それを踏まえた体つくり運動の実践が求められている。

２　研究のねらい

そこで、本研究では学習指導要領に示されている「体つくり運動」の内容を理解し、求められている体つくり運動の授業を構成することを最終的な目的とし、以下に示す研究・検証内容を通してより充実した授業の具現化を図るものとした。

（1）体つくり運動のねらいの明確化
　①　体つくり運動が求められている背景の整理
　②　体つくり運動のねらいの明確化
（2）体つくり運動における指導と評価の工夫
　①　年間指導計画の工夫
　②　指導と評価の一体に向けての授業計画（単元構造図の作成）
（3）体つくり運動を通した生徒意識調査の検証

Ⅱ　研究の内容

（1）体つくり運動のねらいの明確化

①　体つくり運動が求められている背景の整理

体つくり運動が求められている背景には、子どもの体力低下と運動習慣の二極化がある。子どもの体力は 1980 年頃から低下傾向に歯止めがかからなかったが、現在は一部下げ止まった状況にある。体力低下の直接的要因は身体活動量の減少が考えられる。その身体活動量の減少に関わる要因として、体育の授業時数の減少、表面的な楽しい体育といった授業の質の変化、体育的学校行事の縮小化、外遊びや運動・スポーツをする空間・時間・仲間（三間）の減少、食事や睡眠といった生活習慣の悪化による体調不良、などが考えられる。また、仲間との関係がうまく築けない、運動意欲が低い、運動をしない（運動習慣の二極化）など、子どもたちの心と体の問題も深刻である。今回の改訂では保健体育科の授業時数が 15 単位時間増加し、学んだことを「実生活や実社会で生かすこと」が重視された。その中で、運動意欲や体力の高め方を実践的に学ぶ「体つくり運動」は重要な役割であると捉えることができる。

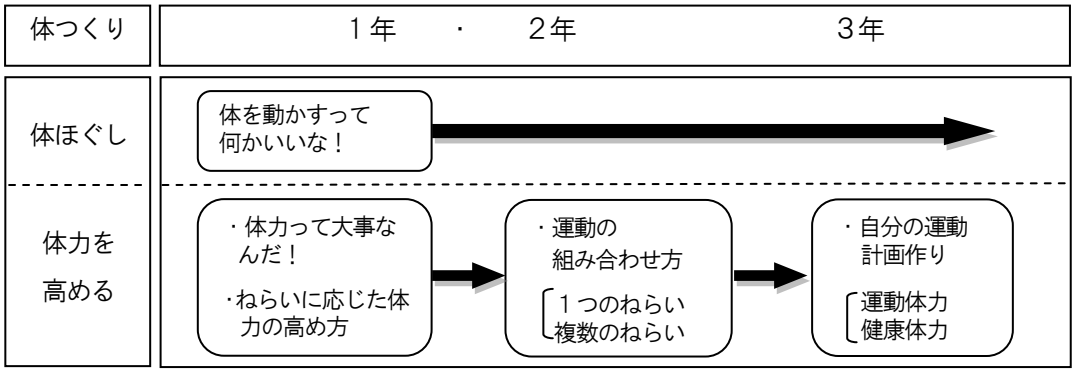
②　体つくり運動のねらいの明確化

体つくり運動が求められている背景を踏まえ系統性を整理すると、中学校の３年間を通して、運動嫌いの子どもたちに運動の楽しさを味わわせることから始まり、最終的には自己の課題に応じた運動の計画作りが考えられる。したがって、体つくり運動のねらいは、運動に親しむ態度の育成や体力向上を一層図っていくこととなる。体つく

り運動は、「心と体の関わり合いなどを理解しながら運動の楽しさや心地よさを味わう体ほぐしの運動」と、「正しい知識に基づき体力向上に向けての実践力を育成する体力を高める運動」の２つで構成されている。

実践においては、運動の楽しさを味わいながらも、体力向上に向けての意識付けや実践力を育成していくという両輪でねらいにせまる学習展開をしていかなければならない（図１）。そして、あくまで授業は運動に親しんだり体力向上を図ったりするきっかけとしてとらえ、学校の教育活動全体や日常生活でも生かせるようにしていきたい。

（図１）学習展開のイメージ



以上のように、体つくり運動がねらいとするところは、言い換えれば心と体の調和のとれた発達を促すことにある。このことから、体つくり運動はまさに保健体育科の目標にも直接的に大きく関わる領域であるとも言える。つまり、体つくり運動のねらいそのものが健康維持、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわり、「生きる力」の重要な要素となるのである。そして、体つくり運動をどのように展開していくかが重要であり、保健体育の授業導入で多く実践されてきた腕立て伏せ・腹筋・背筋などのトレーニングに偏りがちであった認識を払拭し、「体つくり運動」という領域で学習していく実践が求められている。

そこで、３年間を見据えた年間指導計画の工夫や、指導と評価の一体を図るための単元指導計画の整理が必要であると考え、**資料１、資料２**のようにまとめた。**※１**

※１は「（２）体つくり運動における指導と評価の工夫」の内容についてを示す

資料１、①　年間指導計画の工夫

資料２、②　指導と評価の一体に向けての授業計画（単元構造図の作成）

（３）体つくり運動を通した生徒意識調査の検証（２年生男子）

【生徒感想】～一部抜粋～

■たくさんの種類の体力の高め方が学べた。■仲間と交流することは楽しい。■体つくりって聞くと筋トレだと思ったけど違った。
■大汗かいたら疲れたけどスッキリした。■体育理論で学んだことが生かせたのでわかりやすかった。
■弟と一緒に体ほぐしの運動をやってみた。喜んでいてお母さんとお父さんもやりだした。
■難しく考える必要がなくなり楽しくなった。　■体つくりカードの種類がたくさんあって、組み合わせに悩んだ。
■けっこうたくさんの体力を高める方法を学んだのに、新しい運動例を作るのは苦労する。
■疲れた時に背伸びしたり伸びをしたりするけど、あれも１つの体つくり運動だと思う。■組み合わせの具体例が学べた。
■少し運動することが楽しくなりました。　■自分で新しい運動例を考えてみたいが、工夫をする方が効率がよい。
■調べていると力強い動きを高める運動が多くあることがわかった。　■運動のポイントをもとに自分に合う設定が大切だと思う。
■巧みな動きを高める運動は部活動でも使えそうだ。■人によって負荷や条件は個人差があると思う。

①運動習慣や体力についての質問　　(回答数31人　　満点93点)

質問内容		選 択 肢	点数	授業前			授業後		
				人数	得点		人数	得点	
1	運動頻度はどれくらいですか。	週3回	3	14	42		16	48	
		週1・2回	2	10	20		10	20	
		全くない	1	7	7		5	5	
		合　　計			69	**74%**		73	**78%**
2	体力に自信がありますか。	ある	3	6	18		7	21	
		ふつう	2	12	24		13	26	
		あまりない	1	13	13		11	11	
		合　　計			55	**59%**		58	**62%**
3	運動やスポーツは自分にとって身近なものですか。	そう思う	3	11	33		12	36	
		ややそう思う	2	9	18		16	32	
		そうは思わない	1	11	11		3	3	
		合　　計			62	**67%**		71	**76%**
4	運動やスポーツを行うと爽快感を感じますか。	感じる	3	9	27		16	48	
		どちらかと言えば感じる	2	11	22		14	28	
		感じない	1	11	11		1	1	
		合　　計			60	**65%**		77	**83%**
5	体力は必要だと思いますか。	強く思う	3	7	21		16	48	
		ややそう思う	2	19	38		14	28	
		思わない	1	5	5		1	1	
		合　　計			64	**69%**		77	**83%**
6	体力を高める方法をどれくらい知っていますか。	10個以上	3	0	0		6	18	
		6～9個	2	14	28		18	36	
		5個以下	1	17	17		7	7	
		合　　計			45	**48%**		61	**66%**
7	自分や家族の健康に興味がありますか？	とても興味がある	3	11	33		13	39	
		興味はある	2	13	26		18	36	
		あまりない	1	7	7		0	0	
		合　　計			66	**71%**		75	**81%**
8	体を動かすことは好きですか。	好きである	3	9	27		16	48	
		どちらかと言えば好き	2	11	22		13	26	
		好きではない	1	11	11		2	2	
		合　　計			60	**65%**		76	**82%**

②体つくり運動と聞いてのイメージを答えて下さい。 (回答数31人　　満点93点)

質問内容		選 択 肢	点数	授業前			授業後		
				人数	得点		人数	得点	
1	筋力トレーニング、新体力テスト記録向上など、体力向上を目指すものである。	そう思う	3	20	60		8	24	
		やや思う	2	8	16		7	14	
		そうは思わない	1	3	3		16	16	
					79	**85%**		54	**58%**
2	運動能力を高めるために必要な学習である。	そう思う	3	15	45		9	27	
		やや思う	2	10	20		12	24	
		そうは思わない	1	6	6		10	10	
					71	**76%**		61	**66%**

3	楽しんだり、親しむことができる運動である。	そう思う	3	4	12		16	48	
		やや思う	2	5	10		13	26	
		そうは思わない	1	22	22		2	2	
					44	**19%**		76	**82%**
4	運動の計画を学ぶ領域である。	そう思う	3	7	21		20	60	
		やや思う	2	5	10		8	16	
		そうは思わない	1	19	19		3	3	
					50	**22%**		79	**85%**

Ⅲ　研究のまとめ

1　研究の成果

本研究の目的は、学習指導要領に示されている「体つくり運動」の内容を理解し、求められている体つくり運動の授業を構成することを目的とし、より充実した授業の具現化を図るものであった。

（1）体つくり運動のねらいの明確化

体つくり運動の充実が求められている背景は、子どもの体力低下、運動習慣の二極化の問題、身に付けたことを実生活や実社会で生かすことの重視などが在ることが整理できた。それを踏まえ、領域の大まかな構造や主な学習内容をとらえることで、ねらいがより明確となった。体つくり運動は体を動かすということそのものにせまる領域であり、すべての運動領域に共通する部分を含んでいることが見え、自己の心や体との対話であると捉えることもできた。

（2）体つくり運動における指導と評価の工夫

年間指導計画の工夫からと体育理論との関連を図りまとまりとして配置できた。また、学習指導要領を読みこみ構造図を作成したことで、具体的な授業展開や評価との関連が整理でき、各年次における明確なテーマを設けることができた。運動例を反復して習得することが体つくり運動の目的ではなく、それらの行い方や組み合わせ方、実生活に生かせる運動計画の工夫の仕方を学ぶ領域であることが改めて理解できた。

（3）体つくり運動を通した生徒意識調査の検証

生徒意識調査では体つくり運動をとおして、生徒の知識面や意欲に変化があらわれた。運動やスポーツを身近に感じている生徒が６７%→７６%、爽快感を感じる生徒は６５%→８２%、体力は必要だと思う生徒が６９%→８３%に増加した。また、体力を高める運動を１０個以上知っている生徒が０人→６人に増え、自分や家族の健康に興味が「あまりない」と答えた生徒が７人→０人と減少した。

また、体つくり運動のイメージを問う質問から、設問１・２では減少し設問３・４では増加が見られ、授業実施前は体をつくるための運動と捉えている傾向が強かったが、実施後は単に体をつくる運動だけの認識にとらわれず、楽しんだり運動に親しむ領域としての認識や、運動の計画にも及ぶ領域だという認識が増加した。

本校では体つくり運動の実践を含めて、学校全体として、生徒の運動に対する意欲喚起につながる教育活動を３つの柱で推進している。その内容として「体力向上プログラムの実施」や「体力マイレージカードの活用」、「総合的な学習の時間における体育・健康に関する指導」がある。今回の授業研究を土台として、これらの柱が関連して生徒に変容が見受けられている。

１つ目は、体力向上の参加生徒の変容である。昨年は男女ともに普段の学校生活からも運動が好きな生徒や運動が得意な生徒の参加が目立っていた。しかし、今年度は運動が苦手な生徒が多く参加しはじめた。生徒の感想にも「体を動かす楽しさや身軽さを実感できた」という情緒面の充実感や、「家族で実際にやってみた」という実生活に運動を生かそうとする生徒も出てきた。２つ目は、体力マイレージカードの目標に対しての達成率が今年度において飛躍的に伸びた。これは、学校教育で身近で手軽な運動に関わる取り組みが充実したことで、健康や体力について考える機会を増やすことが出来たからだと考えている。３つ目は、体を動かすことが好きな生徒が増えたことである。生徒意識調査でも「体を動かすことは好きか」の質問に６５%から８２%の増加がみられ、運動を好きではないと答える

生徒が１１人から２人に減少した。学校生活でも昼休みにおける外遊び・体育館遊びの人数が目に見えて顕著に増えている。

以下の図のように、学校全体で体育・健康に関する取り組みを推進することは、学習指導要領の第１章「総則」に示される内容に迫るものであり、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教育活動に配慮していると考えられる。

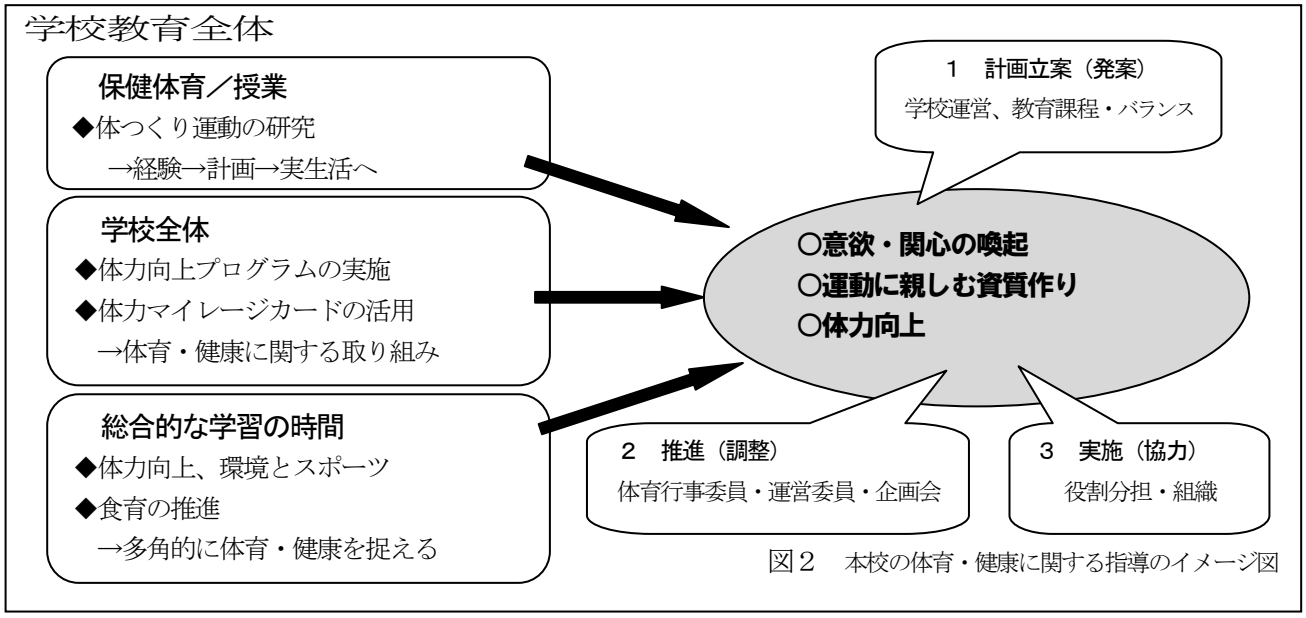


図２　本校の体育・健康に関する指導のイメージ図

２　研究の課題

体つくり運動のねらいの明確化では、中学校における内容の整理を中心にしたが、小・中・高一貫して位置づけられていることを鑑みて、１２年間の履修内容を把握しそれぞれのステージでの学習との関連や系統を整理する必要があると考えられる。特に小学校５・６年次の履修した内容を把握するため具体的な連携が図れると、さらに学びが深くなると考えられる。

指導と評価の一体では、学習時間を７～８時間として１・２年生で前後半に分ける実践としたが、生徒の理解や基礎基本的な知識、思考・判断、表現力をさらに高め身につけていくには、分けずにひとまとまりで行う展開についても比較検証する必要がある。特に中学２年次に学ぶ内容は、話合い、活動、発表、再計画の時間など、連続性が課題となり、本研究としては８時間をひとまとまりで配置することが望ましいと考えられる。

そして、意識調査に終わることなく、直接的な体力向上の数値化も必要である。個人や集団における新体力テストの数値の推移や、体力要素を取り上げ（持久力や敏捷性など）、その成果の推移をまとめるなどして、今後の具体的な数値目標設定に役立てたい。

３　最後に

本研究を通して、体つくり運動の指導・展開をしていく難しさを感じながらも、同時にこの領域がもつ他領域への広がりや、生徒の大きな変容を感じることができた。体つくり運動の意義が、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力、実践力、健やかな心と体を育てることに、直接的に起因していることを受け止め、生徒が自ら健康や体力について考えることができるような教育活動を推進したい。そのためにも、保健体育科のプロとして自己研鑽に励み、さらなる授業力向上につとめたい。

中野区立第十中学校　年間指導計画

【男子】

保健体育科の目標
（３年間の実現目標）

生涯にわたり運動に親しみ、健康を保持増進するための資質や能力を身につけ、実生活に生かすことができるようにする。
【体育分野】多様な運動領域を経験し、その領域の特性や技術を学ぶ。
自ら体の調子を整えたり仲間と学び合い、自分に適した運動との関わり方を見つけられるようにする。
【保健分野】３年間を通して知識を習得し、その知識を実生活に振り返られるようにする。

学年	時間	週＼月 4			5			6				7		8･9				10		11				12		1			2			3	
		前期																		後期													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第１学年及び第２学年	105	オリエンテーション	理論	体つくり運動③	陸上競技⑩（短距離･リレー･ハードル）			球技⑩（ゴール型：バスケットボール）				水泳⑩（クロール･平泳ぎ･背泳ぎ）		器械運動⑫（マット･跳び箱）				理論②	体つくり運動④	球技⑩（ネット型：バレーボール）				陸上競技⑥（長距離）		武道⑫（柔道）			球技⑫（ゴール型：サッカー）					
									保健（1）心身の健康の発達④											保健（1）心身の健康の発達⑧													
	105	体つくり運動③			陸上競技⑪（走幅跳･走高跳）			ダンス⑩（創作ダンス）または（現代的なダンス）			水泳⑩（クロール･平泳ぎ･背泳ぎ･バタフライ）			球技⑫（ベースボール型：ソフトボール）				理論③	体つくり運動	⑤	器械運動⑨（マット･跳び箱）			陸上競技⑥（長距離）		武道⑩（柔道）			球技⑩（ゴール型：サッカー）					
											保健（2）健康と環境⑧									器械	保健（2）健康と環境⑧												
第３学年	105	体育理論②	陸上競技⑩			球技⑪			水泳⑩					体理	器械運動⑪					球技⑩				球技⑫				体つくり運動⑧			球技⑩				
									保健（3）健康な生活と疾病の予防⑥						保健（3）健康な生活と疾病の予防⑭																			
主な学校行事 体育的行事		入学式 前期始	スポーツテスト			運動会			セーフティ教室					救急救命技能講習	喫煙防止教室	薬物乱用教室	区連合陸上		後期始	体力向上週間	3年進路評定		区外部指導員派遣（柔道）									卒業式		

指導計画の工夫

◇1･2年の体つくり運動を前期･後期でわけている。さらに後期の体つくり運動の前に体育理論を配置し、関連づけを行っている。
◇3年間通して水泳と器械運動、球技（サッカー）を履修する。
◇1･2年生は夏季休業明けの授業で、領域の導入として体ほぐしの運動と関連した活動を行い健康に留意する。
◇3年生では、生徒の実態に即し（アンケート）、年間を通してオープンスキルとクローズドスキルの領域を4:3に配置している。

◆定期的に水曜日の放課後16:00～17:30まで「体力向上プログラム」を実施
◆総合で各クラスで「体力向上プログラム」を実施

1年

体つくり運動	8
器械運動	12
陸上競技	16
水泳	10
球技	22
武道	12
ダンス	／
体育理論	3
保健	12
	合計105

2年

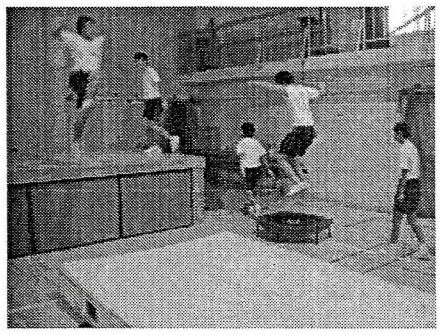
体つくり運動	8
器械運動	9
陸上競技	17
水泳	10
球技	22
武道	10
ダンス	10
体育理論	3
保健	16
	合計105

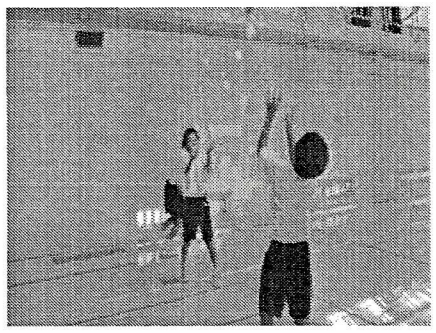
3年

体つくり運動	8
器械運動	11
陸上競技	10
水泳	10
球技	43
武道	／
ダンス	／
体育理論	3
保健	20
	合計105

第2学年

体つくり運動





◆体つくり運動ってどんなことを行い、どんなことを学ぶのだろう。
◆体を動かすことによって得られる気持ちや心の変化は、高まる体力にはどのようなものがあるのだろう。
◆体つくり運動を学ぶと、自分の生活にどのような形で生かすことができるだろうか。
◆１年生で学んだ内容を発展させ、さらに深い学びの場にしましょう！！

☆体つくり運動の構成☆

- **体つくり運動**
  - **体ほぐしの運動**
    - どのような運動例があるのか？
    - それらを通して何が学べるのか？
  - **体力を高める運動**
    - 体力を高める運動の種類
    - 行い方のポイント、運動例
    - これからどのように発展するのか？

2年　　組　　番　氏名

ステージ１

日付	テーマ	気付いたこと・考えたこと（箇条書きでもよい）
①	体つくり運動って 何だっけ？	
	・積極的に動き、仲間と関わることが出来た。	５・４・３・２・１
	・ペアやグループ活動で、仲間を支援できた。	５・４・３・２・１
	・体つくり運動の意義が思い出せた。	５・４・３・２・１
②	あれこれ！体力の高め方！ ４つの体力の高め方	
	・積極的に動き、仲間と関わることが出来た。	５・４・３・２・１
	・ペアやグループ活動で、自分の役割を果たし仲間を支援できた。	５・４・３・２・１
	・用具の使い方や自分の体調面など、安全に気を付けた	５・４・３・２・１
③	工夫して運動してみよう ねらいは変えずに動きはかえられるのか？	
	・積極的に体つくり運動に取り組みことができた。	５・４・３・２・１
	・用具の使い方や自分の体調面など、安全に気を付けた。	５・４・３・２・１
	・自分の意見を言ったり、仲間の意見を尊重することができた。	５・４・３・２・１

体ほぐしの運動の意義についてまとめてみよう

体力を高める運動について（キーワードは？ポイントは？）

体の柔らかさを高める運動	巧みな動きを高める運動
力強い動きを高める運動	動きを持続する能力を高める運動

ステージ２

日付		テーマ	気付いたこと・考えたこと（箇条書きでもよい）
④	組み合わせ	組み合わせてみようⅠ １つのねらいを取り上げる。	
		・運動の組み合わせ方についてポイントを整理し理解できた。 ５・４・３・２・１ ・自分の意見を言ったり、仲間の意見を尊重することができた。 ５・４・３・２・１ ・用具の使い方や自分の体調など、安全面に気を付けた。 ５・４・３・２・１	
⑤		組み合わせてみようⅡ ねらいの異なる運動の組み合わせって？	
		・運動の組み合わせ方についてポイントを整理し理解できた。 ５・４・３・２・１ ・自分の意見を言ったり、仲間の意見を尊重することができた。 ５・４・３・２・１ ・用具の使い方や自分の体調など、安全面に気を付けた。 ５・４・３・２・１	
⑥	運動計画	運動計画を立てよう	
		・課題やねらいをもって組み合わせの判断することができた。 ５・４・３・２・１ ・運動の組み合わせ方についてポイントを整理し理解できた。 ５・４・３・２・１ ・ペアやグループ活動では自分の役割を行え、仲間を支援できた。 ５・４・３・２・１ ・用具の使い方や自分の体調など、安全面に気を付けた。 ５・４・３・２・１	
⑦		運動計画を発表しよう	
		・課題やねらいをもって組み合わせを判断することができた。 ５・４・３・２・１ ・運動の組み合わせ方についてポイントを整理し理解できた。 ５・４・３・２・１ ・ペアやグループ活動では自分の役割を行え、仲間を支援できた。 ５・４・３・２・１ ・用具の使い方や自分の体調など、安全面に気を付けた。 ５・４・３・２・１	
⑧		運動計画を実生活へ	
		・課題やねらいをもって組み合わせの判断することができた。 ５・４・３・２・１ ・運動の組み合わせ方についてポイントを整理し理解できた。 ５・４・３・２・１ ・ペアやグループ活動では自分の役割を行え、仲間を支援できた。 ５・４・３・２・１ ・用具の使い方や自分の体調など、安全面に気を付けた。 ５・４・３・２・１	

運動の計画についてまとめてみよう

どのような場面で体つくり運動は生かせると思いますか。	どのように活用できるか（いつ、どのような運動例…）整理してみましょう

【体つくり運動の単元計画】

新学習指導要領に対応した単元計画の構造図

平成23・24年度東京都中学校体育連盟研究奨励校
授業者　東京都中野区立第十中学校　主任教諭　露木　明

1年生（経験）	2年（計画）	3年（実生活へ）
・体ほぐしの運動の意義を学ぶ ・体力を高める運動例を学ぶ	・積極的に仲間と関わる ・運動を組み合わせる 1つのねらいを取り上げる ねらいが異なる運動	・体ほぐしの運動を組み合わせる ・実生活に向けて計画する 生活するための体力 運動を行うための体力

① 単元名	第1学年　　体つくり運動　（7時間）	※斜体表記の内容は「第2学年」を中心に学習の意味
②指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容（1.2学年）	④学習指導要領解説の記載事項
第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。また、体つくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体つ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、自己の健康や体力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ことが大切である。	1 運動	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、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。 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。*	(1)体ほぐしの運動 「心と体の関係に気付き」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互い関係していることに気付くことである。 運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの緩和に役立つように整えることである。 「仲間と交流する」とは、運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流することである。 このように体ほぐしの運動とは、「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」をねらいとして行われる運動である。なお、一つの運動例においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際してはこれらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。 「手軽な運動や律動的な運動」とは、だれもが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、心と体が強むような軽快な運動を示している。指導に際しては、これらの運動を、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。 (2)体力を高める運動 「ねらいに応じて」運動を行うとは、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*を示している。 「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に緊張したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動である。筋肉や関節の体のどの部位を緊張しているのかを意識させ、可動範囲を徐々に広げたり、負荷の少ない動的な運動から始めたりして行うようにすることが大切である。 ・大きくリズミ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。 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態で約10秒間維持すること。 「巧みな動きを高める運動」とは、自分自身であるいは、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズミカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。ゆっくりとした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにすることが大切である。 ・人と組んだり、用具を利用した入りしてバランスを保持すること。 ・様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりすること。 ・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動すること。 「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。指導に際しては、繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすることが大切である。 ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げ下ろしたりすること。 ・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。 ・重い物を押したり、引いたり、 受けたり、振ったり、回したりすること。 「動きを持続する能力を高めるための運動」とは、一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。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する。 ・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。 ・動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続して行うこと。 *「それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」とは、一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせて行う簡単な運動例をバランスよく組み合わせる。次の例を手がかりに、ねらいに応じた運動を組み合わせて取り組めるようにする。* *・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中から、一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせて行うこと。* *・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、ねらいが異なる運動例を組み合わせて行うこと。*
	2 態度	(2)体つ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。	第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高めるため、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることに積極的に取り組めるようにする。 「分担した役割を果たそうとする。」とは、二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、体つくり運動の授業を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で、必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、運動を行う際、仲間の体を支えたりして押したりして助け合うことや高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとすることなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「健康・安全に気を配る。」とは、体の状態のみならず、心の状態も確かめながら、体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動することが大切であることを示している。そのため、体調不良時には無理をしないこと、用具の使い方のポイントや運動に応じて起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。
	3 知識，思考・判断 （小学校は、思考・判断のみ）	(3)体つ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する*ことができるようにする。	[知識] 「体つくり運動の意義」では、自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、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たりといった意義があることを理解できるようにする。 「体つくり運動の行い方」では、「体ほぐし運動」においては、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える。」、「仲間と交流する。」といったねらいに応じた行い方があることを理解できるようにする。その際、一つの行い方においても、複数のねらいが関連していることをあわせて理解できるようにする。 また、「体力を高める運動」においては、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などを、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。その際、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、反復回数、頻度などで組み合わせることが大切であることを理解できるようにする。 *「運動の計画の立て方」では、自己の健康や体力の状態に応じて、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それぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方や、これらの能力をバランスよく高めることができる組み合わせ方があることを理解できるようにする。* [思考・判断] 「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能などを活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。 〈例示〉 ・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選ぶこと。 ・関節や筋肉の動きにあった合理的な運動の行い方を選ぶこと。 ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランス良く高める運動例の組み合わせ方を見つけること。 ・仲間と交流する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見つけること。 ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。
内容の取扱い	ア 「体つくり運動」の（1）のアの運動については、「B器械運動」から、「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体つくり運動」の（1）イの運動については、第1学年及び第2学年においては、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が、調和のとれた体力を高めることに留意すること。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。	

体つくり運動を経験しねらいや行い方を学ぶ
組み合わせの展開例の実践を通して、合理的に運動を組みあわせる為の土台を作る
例示から、課題を捉え、組み合

1 2 3 4 5 6 7

共通メニュー（出欠、健康観察、準備運動、ふりかえり、学習内容の確認）

体つくり運動の意義と行い方、経験
体ほぐしの運動
体ほぐしの運動例
体力を高める運動の例示 4つの体力要素
体力を高める運動 ステーション方式
1つのねらい 課題例示
複数のねらい 課題例示

共通メニュー（学習ノート記入、次回の課題など）

⑤ 授業のポイント(生徒への発問や声かけの仕方など)

・活動前後の体の調子はどう変化した？気持ちはどんな気分？
→心と体の関係（動くと爽快、気力が充実すると動きたくなる）
→自分の体調に気付くきっかけ。

・思い切り、勢すかしがらずに動いてみよう！！（取組例示）
自分や友達の動きに合わせて動くのは難しいけど楽しいね。
→仲間との交流によって、運動の楽しさや心地良さが増す。

・体力を高める運動？体力ってどんな種類に分けられるかな。
・では、挙げた体力を高めるための運動っていくつ挙げられる？
→導入

・ゆっくり伸ばしたり、動きながら曲げ伸ばしたりしよう！
→短い時間や可動範囲を意識させる。

・友達の動きや音楽、条件にあわせて動けるかな？
→バランス・タイミング・対照的な動き(大小、強弱、緩急…)
自分の動きを調整する。

・自他の体重や物を利用して、体のどこかが緊張する動きをやってみよう！
→RMや強度、回数や繰り返す時の速さを手がかりに。

・走ったり、小さく跳んだりして◇分以上行なってみよう。
→心拍数や反復回数、設定時間を手がかりに。
1つから複数組み合わせてもかまわない。

・1年生では体力の要素と動き方を,学んだね。2年生ではどんな内容に発展すると思いますか？
→1つのねらいや複数のねらいがあることを意識させる。

・体をうごかす楽しさや心地良さを味わう！！「積極性」が鍵！
→大きく、ダイナミックに、心や動きを解放して。

・自分だけじゃなくみんなが楽しめるために必要なことは…
→ペアやグループ内での役割や責任、前向きな発言、仲間への援助
コミュニケーションの力

・どんな状況になってしまうと楽しめないか、安全の留意について
→体調が悪い、嫌な気分になる、けがをする、無理をする…、
自分の体調や仲間への配慮、用具の正しい使い方、適切な場の設定

・体つくり運動って、何のために行うの？（意義を問う）
→心と体の一体感、運動に親しみ意欲喚起、実生活

・体ほぐしの運動のねらいは
「心と体の関連に気付く」「仲間と交流」「体の調子を整える」
→独立していない。それぞれが関連している。

・「体力を高める運動」の種類をいくつあげられるかな？
→ねらいや体力に応じ、強度や時間、回数、頻度などを組みあわせる。
※体力を高める運動ポイントは　1 運動 参照

【体力を高める運動】高める体力要素を決めて、運動例を組みあわせて見よう。条件は、一部分にかたよらずにバランスよく！
→例示をバランス良く組み立てる（体の上下・左右・前後、動きのタイミング、方向）

・選んだ運動の組み合わせ方について、なぜ、その組み合わせにしたの？
→1つのねらいか、ねらいの異なる運動の組み合わせか、判断

・活動を通してヒヤッ（ドキッ）とした場面はどんな時？
→役割と責任、道具の使い方や活動場所の妥当性

体ほぐしの運動
体ほぐしの運
一斉活動→例示を行う
グループ活動→それぞれ行う
体力を高める運動の例示
力強い動き
巧みな動き
強度 回数
タイミング バランス 対称 調整
柔らかさ
動きを持続
静動 可動範囲
心拍数 反復回数
体力を高める運動の組みあわせ 4つのステーション方式
課題を示す
1つのねらい 複数のねらい
積極的な取組
役割分担、責任
仲間への支援 コミュニケーション
自他、場所など安全に留意
体つくり運動の意義
体ほぐしの運動のねらいやポイントが言える
体力を高める運動のねらいやポイントが言える
合理的、効率的な運動を選択できる
運動の行い方 ポイントを意識した取組
分担された役割、仲間への支援
具体的な課題例
課題に応じた運動を選択
自他、場所など安全に留意

	1	2	3	4	5	6	7
関心・意欲・態度	①			④	③		
思考・判断				③	②	①	①
運動の技能							
知識・理解		①	②				③

評価規準例

主に観察による評価部分

運動（評価しない）

体ほぐしの運動は、技能の習得や向上を直接のねらいにしていない。
体力を高める運動は、運動の計画をたてることが目的。

したがって出来映えや伸びを評価するのではなく、課題に応じて運動を組みあわせたり、運動の計画を立てたり、「運動についての思考・判断」として評価する。

主に学習ノート等による評価部分

関心・意欲・態度（～しようとしている）
A 常に
①体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとし体つくり運動に積極的に取り組もうとしている。
②分担した役割を果たそうとしている。
③学習の中で仲間を支援しようとしている。
④学習の中で安全に気を配ろうとしている。

知識・理解（言ったり書きだしたりしている、具体例を挙げている）A 一定以上に
①体つくり運動の意義を言ったり書きだしたりしている。
②体つくり運動におけるそれぞれの運動のねらいと行い方について言ったり書きだしたりしている。
③合理的に体力を高める運動のポイントを言ったり書きだしたりしている。

思考・判断（～している）A 適切に
①例示の課題を見つけ、ねらいや体力に応じた運動の組み合わせ方を理解している。
②分担した役割に応じてできることを見つけている。
③活動するときに、安全上の留意点を当てはめている。

【体つくり運動の単元計画】

1年生（経験）	2年（計画）	3年（実生活へ）
・体ほぐしの運動の意義を学ぶ ・体力を高める運動例を学ぶ	・積極的に仲間と関わる ・運動を組みあわせる 　1つのねらいを取り上げる 　ねらいが異なる運動	・体ほぐしの運動を組み合わせる ・実生活に向けて計画する 　生活するための体力 　運動を行うための体力

① 単元名	第2学年　　体つくり運動（8時間）	※斜体表記の内容は「第2学年」を中心に学習の意味

②指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容（1.2学年）		④学習指導要領解説の記載事項
第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。また、体つくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体つ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、自己の健康や体力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ことが大切である。	1 運動	(1)次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。 ア　体ほぐしの運動では、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。 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。*	(1)体ほぐしの運動 「心と体の関係に気付き」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互い関係していることに気付くことである。 運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整えることである。 「仲間と交流する」とは、運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流することである。 　このように体ほぐしの運動とは、「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」ことをねらいとして行われる運動である。なお、一つの運動例においても、複数のねらいが関連している場合があるので、指導に際してはこれらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。 「手軽な運動や律動的な運動」とは、だれもが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、心と体が弾むような軽快な運動を示している。指導に際しては、これらの運動を、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。 (2)体力を高める運動 「ねらいに応じて」運動を行うとは、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示している。* 「体の柔らかさを高めるための運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に緊張したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動である。筋肉や関節の体のどの部位を緊張しているのかを意識させ、可動範囲を徐々に広げたり、負荷の少ない動的な運動から始めたりして行うようにすることが大切である。 　・大きくリズミ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。 　・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態で約10秒間維持すること。 「巧みな動きを高める運動」とは、自分自身であるいは、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズミカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。ゆっくりとした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにすることが大切である。 　・人と組んだり、用具を利用した入りしてバランスを保持すること。 　・様々なフォームで様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がしたりすること。 　・床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動すること。 「力強い動きを高めるための運動」とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。指導に際しては、繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすることが大切である。 　・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げ下ろしたりすること。 　・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。 　・重い物を押したり、引いたり、受けたり、振ったり、回したりすること。 「動きを持続する能力を高めるための運動」とは、一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動である。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する。 　・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。 　・動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続して行うこと。 *「それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」とは、一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせて行う簡単な運動例をバランスよく組み合わせる。次の例を手がかりに、ねらいに応じた運動を組み合わせて取り組めるようにする。* 　*・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中から、一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせて行うこと。* 　*・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、ねらいが異なる運動例を組み合わせて行うこと。*
	2 態度	(2)体つ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。	第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高めるため、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることに積極的に取り組めるようにする。 「分担した役割を果たそうとする。」とは、二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、体つくり運動の授業を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で、必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、運動を行う際、仲間の体を支えたりして押したりして助け合うことや高めようとする体力などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとすることなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながることを理解し、取り組めるようにする。 「健康・安全に気を配る。」とは、体の状態のみならず、心の状態も確かめながら、体調の変化などに気を配ること、用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行うこと、自己の体力の程度に応じた行い方や強度を選んで運動することが大切であることを示している。そのため、体調不良時には無理をしないこと、用具の使い方のポイントや運動に応じて起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。
	3 知識，思考・判断（小学校は、思考・判断のみ）	(3)体つ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する*ことができるようにする。	[知識] 「体つくり運動の意義」では、自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、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たりといった意義があることを理解できるようにする。 「体つくり運動の行い方」では、「体ほぐし運動」においては、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える。」、「仲間と交流する。」といったねらいに応じた行い方があることを理解できるようにする。その際、一つの行い方においても、複数のねらいが関連していることをあわせて理解できるようにする。 また、「体力を高める運動」においては、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などを、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。その際、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、反復回数、頻度などで組み合わせることが大切であることを理解できるようにする。 *「運動の計画の立て方」では、自己の健康や体力の状態に応じて、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それぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方や、これらの能力をバランスよく高めることができる組み合わせ方があることを理解できるようにする。*
			[思考・判断] *「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」*するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能などを活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。 〈例示〉 　・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選ぶこと。 　・関節や筋肉の動きにあった*合理的な運動の行い方を選ぶこと。* 　・ねらいや体力に応じて*効率よく高める運動例やバランス良く高める運動例の組み合わせ方を見つけること。* 　・仲間と交流する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見つけること。 　・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。
内容の取扱い	ア「体つくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から、「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体つくり運動」の(1)イの運動については、第1学年及び第2学年においては、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が、調和のとれた体力を高めることに留意すること。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。		

既習した体ほぐしの運動や意義や体力を高める運動のポイントなど、活動の手がかりになるポイントを確

例示から運動の組み合わせ方を経験し、ねらいの違いを学び確認

課題の把握から計画までを通し、「運動の計画の立て方」を学ぶ。

⑤ 授業のポイント(生徒への発問や声かけの仕方など)	1	2	3	4	5	6	7	8
	共通メニュー（出欠、健康観察、準備運動、ふりかえり、学習内容の確認）							
	体ほぐしの運動例 体力を高める運動の例示 4つの体力要素			体ほぐしの運動例 1つのねらい課題例示	ねらいが異なる運動の組み合わせ課題例示	体ほぐしの運動例 自己の課題、グループの課題に応じて組みあわせる 計画、実践、検証反省、再計画		まとめ
	共通メニュー（学習ノート記入）			共通メニュー（グループワーク、学習ノート）				
・自分の体や心の変化を具体的に表現してみよう！ →一体感やストレス軽減を具体的に表現する。 ex)体を動かすと心が晴れる、体のだるさが逆にとれてきた 　仲間との交流で楽しい持ちが高まった… 　仲間の動きで、自分の動きがみちびかれた…など	一斉活動 体ほぐしの運動			グループ活動 体ほぐしの運動		体ほぐしの運動 課題に応じて個人→グループ		
・体力を高める運動ってどんな活動があった？それぞれのポイントは？ →既習内容の確認と意識付け	グループ活動 体力を高める運動の組みあわせ 4つのステーション方式			1つのねらいを取り上げ組み合わせ 柔らかさ巧み力強い持続 選択して1つ選ぶ	ねらいが異なる運動例の組み合わせ 2つ以上バランス	健康・体力課題 把握 ↓ 課題設定 ↓ ねらい選択 ↓ 組み合わせ（バランス・効率） ↓ 発表 ↓ シェアリング ↓ 修正		
・組み合わせを考えるとき大きく2つの考え方があるよ →1つのねらいを取り上げて運動例を組み合わせる。 →ねらいが異なる運動例を組み合わせる。								
・「組み合わせ」の方向性が決まったら実際に計画をたててみよう！！ →活動の効率がよい組み合わせ方、バランスよい組み合わせ方 →それぞれの課題に応じて（（高めたい体力要素、時間、場所）								
・自分（自分のグループ）で計画した運動の組み合わせ。 　他のグループに評価してもらおう！！ →ポイントがはっきりしているか、ねらいを明確にしているか 　実際に行えそうか　　…など								
・体を動かす楽しさや心地良さを味わおう！！「積極性」が鍵！ →大きく、ダイナミックに、心や動きを解放して。 →前向きな言葉や明るい雰囲気	積極的な取組							
・自分だけじゃなくみんなが楽しめるために必要な要素 →ペアやグループ内での役割や責任、前向きな発言、仲間への援助 　コミュニケーションの力 →円滑な授業、社会性の基盤			仲間への支援 コミュニケーション					
・安全に留意するということはどういことか。 →みんな同じ条件で（強度、時間、回数…）平気なのか。 →自己や仲間の安全留意（体調の変化、場の設定、起こりやすいケガ）	自他、場所など安全に留意				役割分担、責任			
・運動をしなくなる原因って何だろう… →時間・空間・仲間の課題、生活の便利化、 　進んで運動に親しむメリット →体つくり運動の意義を確認	体つくり運動のポイント							
・適切な運動の行い方のポイントは… →運動強度、時間、反復回数、頻度などをてがかりに				組み合わせの違いを理解		ねらいに応じた組み合わせのポイントを整理		
・運動の計画の立て方を整理してみよう ①自己の健康体力（課題意識）、②ねらい、③組み合わせ、 ④振り返り（発表、シェアリング）、⑤修正、⑥再計画								
「高めたい体力を1つ選び組み合わせ」 →まずはいくつか組みあわせてみる→どの組み合わせが良いか選択 →筋肉や関節の合理的な動き、個人の体力に応じている。	運動の行い方ポイントを意識した取組			具体的な課題例				
「体力要素をバランスよく組みあわせ」 →いくつか運動を組みあわる→どのような組み合わせが適切か。 →効率よく高めるためには？、バランスよく高めるためには？						運動計画の工夫		
・計画した運動例は生活のどのような場面で取り入れることができるかな？ →休み時間、部活動、家庭での取り組み			自他、場所など安全に留意			役割に応じた行動の選択		

	1	2	3	4	5	6	7	8
関心・意欲・態度	①	②	④		③			
思考・判断			③	②		①	①②	
運動の技能								
知識・理解	①					②		③

評価規準例

主に観察による評価部分

運動（評価しない）

体ほぐしの運動は、技能の習得や向上を直接のねらいにしていない。体力を高める運動は、運動の計画をたてることが目的。

したがって出来映えや伸びを評価するのではなく、課題に応じて運動を組みあわせたり、運動の計画を立てたり、「運動についての思考・判断」として評価する。

主に学習ノート等による評価部分

関心・意欲・態度（～しようとしている）
A　常に

①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、前向きな言動に配慮して積極的に取り組もうとしている。
②円滑な授業展開のために、自己の役割に責任をもって果たそうとしている。
③仲間に対して、場面に応じた適切な支援を行おうとしている。
④体調の把握や変化に留意し、用具の使い方などの安全に気を配ろうとしている。

知識・理解（言ったり書きだしたりしている、具体例を挙げている）
A　一定以上に

①体つくり運動の意義を言ったり書きだしたりしている。
②体つくり運動におけるそれぞれの運動のねらいと行い方を言ったり書きだしたりしている。
③効率よく体力を高める運動の組み合わせ方を言ったり書きだしたりしている。

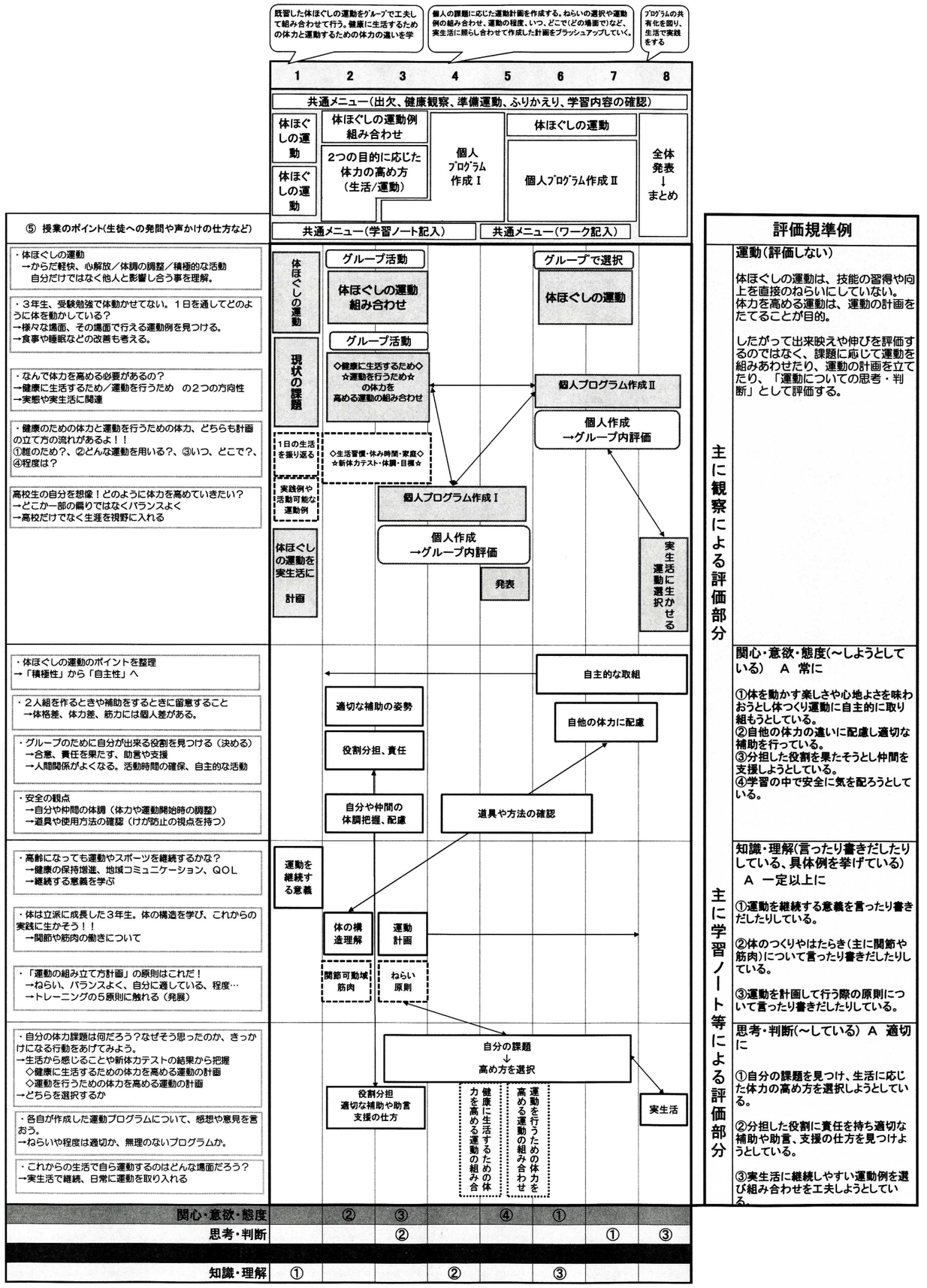
思考・判断（～している）
A　適切に

①自分（グループ、例示）の課題を見つけ、ねらいや体力に応じた運動の組み合わせについて、知識や技能を活用しようとしている。
②分担した役割に応じてできることや、仲間の活動が円滑になるためのポイントを見つけている。
③活動するときに、安全上の留意点を当てはめている。

【体つくり運動の単元計画】

1年生（経験）	2年（計画）	3年（実生活へ）
・体ほぐしの運動の意義を学ぶ ・体力を高める運動例を学ぶ	・積極的に仲間と関わる ・運動を組みあわせる １つのねらいを取り上げる ねらいが異なる運動	・体ほぐしの運動を組み合わせる ・実生活に向けて計画する 生活するための体力 運動を行うための体力

① 単元名	第3学年　　体つくり運動（8時間）		
②指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容（3学年）		④学習指導要領解説の記載事項
第1 学年及び第2学年の「体を動かす楽しさや心地よさを味わい，体力を高め，目的に適した運動を身に付け，組み合わせることができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて，第3 学年では，「体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，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。 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。 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。	1 運動	(1) 次の運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，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。	(1) 体ほぐしの運動 「心と体は互いに影響し変化することに気付く」とは，運動を通して，体がほぐれると心がほぐれ，心がほぐれると体が軽快に動き，仲間の心も一層解放されるように，自己や他者の心と体は，互いに影響し合い，かかわり合いながら変化することに気付くことである。 「体の状態に応じて体の調子を整える」とは，運動を通して，人の体や心の状態には個人差があることを把握し，体の状態に合わせて力を抜く，筋肉を伸ばす，リズミカルに動くなどして，体の調子を整えるだけでなく，心の状態を軽やかに，ストレスの軽減に役立つようにすることである。 「仲間と積極的に交流する」とは，運動を通して，共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって，仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することである。 このように体ほぐしの運動は，「心と体は互いに影響し変化することに気付く」，「体の状態に応じて体の調子を整える」，「仲間と積極的に交流する」ことをねらいとして行われる運動である。なお，一つの行い方においても，複数のねらいが関連している場合があるので，指導に際しては，これらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。 「手軽な運動や律動的な運動」とは，だれもが簡単に取り組むことができる運動，仲間と楽しくできる運動，心や体が弾むような軽快な運動を示している。指導に際しては，これらの運動を，自己や他者の心や体は互いに影響し合っていることに気付かせたり，心や体によってコミュニケーションをとったりして行うようにすることが大切である。 ＜ 行い方の例＞ 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。 ・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運動を行うこと。 ・ペアでストレッチングをしたり，緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。 ・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。 ・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。 (2) 体力を高める運動 「ねらいに応じて」運動を行うとは，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の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，運動の計画を立て取り組むことである。 「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」とは，第1 学年及び第2 学年で学習した「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」ことを踏まえて，運動不足や疲労を解消する，体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく運動の計画を立て取り組むことである。 指導に際しては，① だれのためか，何のためか，② どのような運動を用いるか，③いつ，どこで運動するか，④ どの程度の運動強度，時間，回数で行うかなどに着目させ，計画を立てさせることが大切である。また，一部の能力のみの向上を図るのではなく，調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮することが大切である。 その上で，新体力テストなどの測定結果を利用する際には，例えば，測定項目の長座体前屈は体の柔らかさの一部を測定するものではあるが，これ以外にも体の柔らかさを高める必要があること，成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ，測定項目の運動のみを行ったり，測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう留意することなどが大切である。 ＜ 運動の計画の行い方の例＞ ○ 健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め，休息時間，運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。 ○ 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し，その結果を踏まえた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。
	2 態度	(2) 体つくり運動に自主的に取り組むとともに，健康・安全を確保することができるようにする。	第3 学年では，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画に自主的に取り組めるようにする。 「体力の違いに配慮しようとする」とは，二人組やグループで運動を行う際に，仲間にけがを負わせない適切な方法で補助をするなど，自己と他者の体力の違いに配慮し運動に取り組もうとすることを示している。そのため，各関節の可動範囲や筋力には個人差があること，仲間の体力に合わせて力の強さやタイミングの合わせ方を調整することなどが大切であることを理解し，取り組めるようにする。 「自己の責任を果たそうとする」とは，仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため，自己の責任を果たすことは，活動時間の確保につながること，グループの人間関係がよくなることや自主的な学習が成立することを理解し，取り組めるようにする。 「～ など」の例には，互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは，運動を行う際，互いの心の変化に気付いたり，仲間の動きをよく見たりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすることを示している。そのため，互いに助け合い教え合うことは，安全を確保したり，課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し，取り組めるようにする。 「健康・安全を確保する」とは，用具を目的に応じて使用すること，場所の安全を確認しながら運動を行うこと，体の状態のみならず心の状態もとらえ，自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため，用具の使用における修正や確認，運動開始時における体の状態の確認や調整，けがを防止するための留意点などを理解し，取り組めるようにする。
	3 知識，思考・判断 （小学校は，思考・判断のみ）	(3) 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。	○ 知識 「運動を継続する意義」では，定期的・計画的に運動を続けることは，心や体の健康や体力の保持増進につながることや，さらには，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を理解できるようにする。 「体の構造」では，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などを理解できるようにする。 なお，体の構造とは，体のつくりと働きのことであるが，第3 学年では関節や筋肉の働きを中心に取り上げるようにする。 「運動の原則」では，どのようなねらいをもつ運動か，偏りがないか，自分に合っているか，どの程度の回数を反復するか，あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。 ○ 思考・判断 「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や練習の仕方，活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を，自己の課題に応じて，学習場面に適用したり応用したりすることを示している。第3 学年では，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 ＜ 例示＞ ・体ほぐしのねらいを踏まえて，自己の課題に応じた活動を選ぶこと。 ・ねらいや体力の程度に応じて強度，時間，回数，頻度を設定すること。 ・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ること。 ・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ること。 ・実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。
内容の取扱い			ア 「体つくり運動」の（1）のアの運動については，「B器械運動」から，「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに，心の健康など保健分野との関連を図ること。また，「A体つくり運動」の（1）イの運動については，第1学年及び第2学年においては，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が，調和のとれた体力を高めることに留意すること。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。



評価規準例

主に観察による評価部分

運動（評価しない）

体ほぐしの運動は、技能の習得や向上を直接のねらいにしていない。体力を高める運動は、運動の計画をたてることが目的。

したがって出来映えや伸びを評価するのではなく、課題に応じて運動を組みあわせたり、運動の計画を立てたり、「運動についての思考・判断」として評価する。

主に学習ノート等による評価部分

関心・意欲・態度（～しようとしている）　A　常に

①体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとし体つくり運動に自主的に取り組もうとしている。
②自他の体力の違いに配慮し適切な補助を行っている。
③分担した役割を果たそうとし仲間を支援しようとしている。
④学習の中で安全に気を配ろうとしている。

知識・理解（言ったり書きだしたりしている、具体例を挙げている）　A　一定以上に

①運動を継続する意義を言ったり書きだしたりしている。

②体のつくりやはたらき（主に関節や筋肉）について言ったり書きだしたりしている。

③運動を計画して行う際の原則について言ったり書きだしたりしている。

思考・判断（～している）　A　適切に

①自分の課題を見つけ、生活に応じた体力の高め方を選択しようとしている。

②分担した役割に責任を持ち適切な補助や助言、支援の仕方を見つけようとしている。

③実生活に継続しやすい運動例を選び組み合わせを工夫しようとしている。