

(1) 運動領域・体育分野

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)」「体力を高める運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	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
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	体づくり運動		
内容 ア	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
	「心と体の変化に気付く」 「体の調子を整える」 「みんなでかかわり合う」		「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」
内容 イ	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
	・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び ・用具を操作する運動遊び ・力試しの運動遊び	・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 ・基本的な動きを組み合わせる運動	・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

2 体づくり運動の特性(魅力)

体ほぐしの運動 (小1～小6)	・仲間と一緒に手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ・自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりすることができる。
多様な動きをつくる運動(遊び) (小1～小4)	・いろいろな場や用具を使ったり、仲間と一緒に動いたりして、やさしい運動に取り組み、のびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。
体力を高める運動 (小5・小6)	・自他の心と向き合い、一人一人が体力を高めるねらいをもって運動することを通して体の柔らかさや巧みさ、力強さ、持続する力を高める楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

[小1～小6]

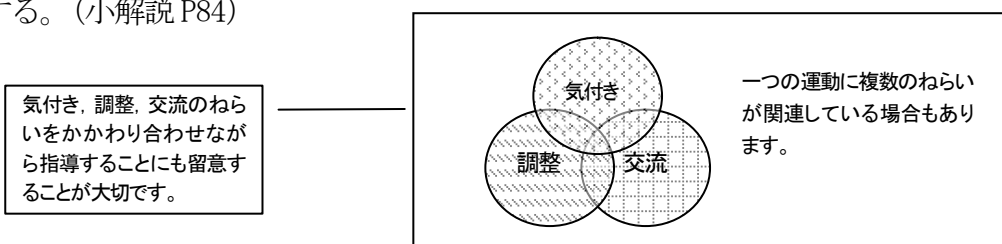
- 体づくり運動は全ての学年で指導する。(小解説 P37)
- 児童の興味・関心を欠いた単調な動きの反復に終わってしまわないように、ねらいを明確にして指導するとともに、伴奏音楽などを取り入れ、楽しく授業を展開する工夫も必要となる。(小解説 P14)

[小1～小4]

- 発達の段階を考慮し、さまざまな体の基本的な動きを培うことが重要である。

[小5・小6]

- 一人一人の児童が体力を高めるためのねらいをもって運動する。(小解説 P14)
- 発達の段階を踏まえ、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導する。(小解説 P84)



多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
体づくり運動	
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
「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」	「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」
体力を高める運動	体力を高める運動
・体の柔らかさを高めるための運動 ・巧みな動きを高めるための運動 ・力強い動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動 ・組み合わせて運動の計画に取り組む	・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

2 体づくり運動の特性(魅力)

体ほぐしの運動	・仲間と一緒に手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。
体力を高める運動 (中学校)	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高めることができる。

3 指導上の配慮事項

【中学校】

[中1・中2]

- 授業時数を各学年で7単位時間以上配当する。(中解説P40)
- 小学校高学年からの接続を踏まえ、ねらいに応じた運動の行い方や組合せ方に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運動すべてを取り扱うが、必要に応じて動きを持続する能力を高める運動に重点を置いて指導することもできる。
(中解説 P40)





[中3]

- 目的に適した運動の計画を立て、取り組めるようにする。
- 学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める運動例を紹介するなど指導方法の工夫を図る。(中解説 P40)

【安全面 小・中共通】

- ・運動を行う際は子ども同士の間隔を十分にとり、ぶつからないように注意する。
- ・無理のない動きでゆったりと行うよう、指導・助言をする。
- ・体ほぐしでは、その趣旨を踏まえ、軽度の運動から行っていくようにする。
- ・用具、施設の安全を確かめるようにする。

小1・小2「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○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，体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに，体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○体つ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。</p>
身に付けさせたい内容	<p>「心と体の変化に気付く」 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などに気付くこと。</p>
	<p>「体の調子を整える」 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。</p>
	<p>「みんなでかかわり合う」 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。</p>
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動をすること。 ・用具の準備や片付けを，友達と一緒にすること。 ・危険物が無いか，友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。
思・判	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすと気持ちが良いことに気付き，友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど，楽しく運動できる行い方を選ぶこと。
学習活動例 調整・交流	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">みんなでかかわり合う</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>○コーヒーカップ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>○なべなべ底抜け</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>○調子を合わせてぐるりん</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>○じゃんけん列車</p>  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>○フープ送り</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>のびのびとした動作で！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアの時は誰とでも仲よく組んで楽しく動けるようにする。 ・それぞれの動きを1つずつ説明するのではなく，見てすぐまねして動けるように興味を持続させることが大切である。 ・リズムカルに弾む動き，移動する動き，素早い動きなど，いろいろな動きを取り入れる。 </div>

ペアで静的に

○きゅうりの塩もみ

1人が床にうつ伏せになり、それをきゅうりに見立てて、なでたりパッティング（軽くたたく）したりもんだりして、おいしいきゅうりの塩もみをつくる。



お互いに気持ちのいいところを聞いて、マッサージしましょう。

○背中でおしゃべり



背中をくっつけ合い、ちょっとでも動くと、すぐ分かるよね。スリスリしたり、グイグイ押ししたりしているなおしゃべりをしよう。



・背中にもたれての運動から、背中合わせでのストレッチなどにつなげることもできる。
・背中合わせで立ったり、座ったり、人数をもっと増やしてやってみるのも楽しい。

みんなで活動的に

○体にぺったんこ（新聞紙を使って）



慣れてきたら、新聞紙をバトン代わりにしてリレーを楽しむのもよい。

○なかよしジャンケン

- ① 3～5人組をつくる。
 - ② それぞれのグループで「ゲー・チョキ・パー」のポーズを決める。
 - ③ 対戦相手が決まったら、どれを出すか（ゲー・チョキ・パー）相談して決める。
 - ④ 3～5人で気持ちを一つに、ジャンケンポン！！
- ※ 5人の位置を変えて行うのもよい。


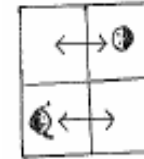
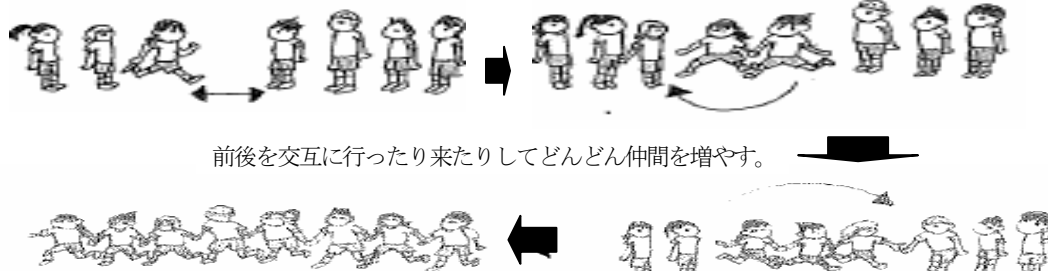
○空飛べ魔法の新聞紙！（新聞紙を使って）



- ・跳ぶ人は、ふんわりやわらかく、遠くを目指そう。
- ・引っ張る人は、跳ぶ人の足もとをよく見よう。
- ・声を掛け合い、お互いに、タイミングを合わせよう。

「せーの！ジャンプ！」など、先生の掛け声に合わせて跳ばせ、慣れてきたら自分たちで声を出させるようにする。

小3・小4 「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○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、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○体つくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>「心と体の変化に気付く」 体を動かすと心も弾むことや、体の力を抜くと気持ちがいよことなどに気付くこと。</p>
	<p>「体の調子を整える」 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。</p>
	<p>「みんなでかかわり合う」 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。</p>
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。 ・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。
思・判	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の仕方によって気持ちが変わることに気づき、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぶこと。
学習活動例	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>みんなでかかわり合う</p> <p>リズムに乗って、心が弾むようにしよう。</p> <p>○あなたがたどこさ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで手をつないで、円の中心を向く。 ・歌に合わせて、両足で右に移動する。 ・「さ」のときは、左に移動する。 ・みんなで大きな声で歌いながら気持ちを合わせる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p><応用編></p> <ul style="list-style-type: none"> ・マス目の対象に立ち、歌に合わせて左右に移動する。 ・「さ」の時だけ、前後に移動する。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>○リズム手たたきの伝染</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円形になって、リーダーが行うリズム手たたきの動きを素早く全員でまねをする。どんどんリーダーを交代していく。 ・手だけでなく、肩や体をたたいたり、隣の人のひざや背中などを使ったり、体の向きや面に変化を起こすと楽しい。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>○動きの伝染</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円形になって、リーダーが出す動きをドミノ倒しのように素早く伝達していく。 ・ポーズやジャンプ、転がったり、ふるえたり、言葉を発したり、さまざまなアクションをドミノのように伝達する。 </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>○ 団結ルー</p> <p>ほぼ等間隔に立ち、中央の人からスタートする。素早く振り向いて手をつなぐ。</p>  <p>前後を交互に行ったり来たりしてどんどん仲間を増やす。</p> </div>

やや静的な運動(リラクゼーション&ストレッチ)

○背中をパタパタパッティング



力が抜けていると転がすとき力があるよ。

強すぎず、弱すぎず、背中やおしり、足、頭、腕とパタパタたたいて体を目覚めさせてあげよう。

○ころころ転がして移動



転がす人は同じ方向ばかりでなく、方向転換してみよう。転がされる人は伸びたり、丸まったりしてみよう。

○ペアでストレッチ(★)

・いろいろな体勢で握手



・互いに引っ張り合って



相手のことを考えて、ゆっくりやろう。ぐーんとのびる感じがわかるかな。

みんなで活動的に

○リズムに乗って、心が弾むようにドンタッチ

- ・楽しい音楽に合わせてスキップなどで自由に移動する。
- ・向き合ったたくさんの友達と体のいろいろなところでドンタッチする。

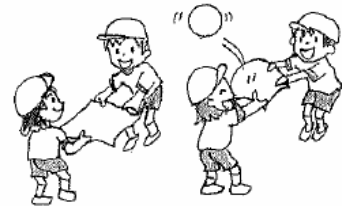
○風船を使って、キャッチボール(★)

- ・風呂敷や新聞紙を二人で持ち、風船を受け止めたり投げ上げたりする。
- ・2つのグループ間で行うこともできる。

○おしくらまんじゅう(伝承あそび)



体が温かくなってきたよ。



○タッチアンドエスケープ

- ・2人組になり、後ろの人は前の人の背中に手を当てる。
- ・前の人はその手から逃れるように、後ろの人は離されないように、移動しながら体をいろいろに動かす。



○円形バレー・リフティング






友達の名前を呼んでパスしてみよう。

手だけではなく、体のいろいろな部位でリフティングすると、体の調整がより進む。

得点制にするなど、ゲーム的に行うと、多くの仲間と楽しめる。

小5・小6「体ほぐしの運動」

ねらい	<p>○心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○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>
身に付けさせたい内容	<p>運動</p> <p>「心と体の関係に気付く」 運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くこと。</p> <p>「体の調子を整える」 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し、ストレスを軽減したりすること。</p> <p>「仲間と交流する」 運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができること。</p>
	<p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動に進んで取り組むこと。 ・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。 ・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。 ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。
	<p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きー調整ー交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選ぶこと。
学習活動例	<p>調整・交流</p> <p>みんなでかかわり合う</p> <p>○円形で手をつないだまま移動</p> <p>右へ、左へ、円心へ、円外へスキップ、素早く走る、ストップなど移動の工夫をする。</p> <p>○バランス崩し（★）</p>  <p>○人間知恵の輪（★）</p>  <p>声を掛け合って元気よく！ みんなが気持ちよく走ることができる速さで走ろう。</p> <p>走るー止まるー押したり引いたりするという一連の動きを工夫する。そのような中で、相互に一体感とかけひきの楽しさを味わうことができる。</p> <p>円形で手をつないでいる状態からその手の下を何人かでくぐったり、またいだりしていき、みんながつながっていて絡み合っている状態になろう。そして、その過程を思い出しつつもとの円形に戻ろう。</p> <p>チーム対抗戦をする。各チームで人間知恵の輪をつくる。また各チームのリーダーを決めておき、相手チームの知恵の輪を解きに行く。速く解いたリーダーのチームの勝ちとなる。</p> 

やや静的に

○座って行うリラクゼーション

相手が力を抜いていると腕は重くなる。それを互いに確認し合おう。

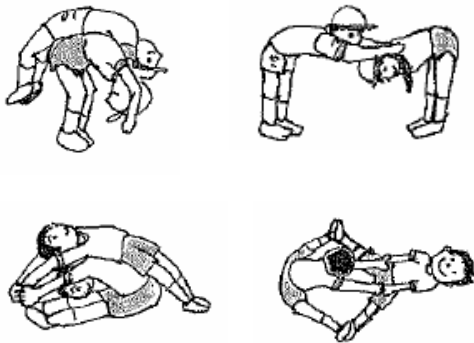


○床を移動するリラクゼーション (★)



リラクゼーションの活動と組み合わせても行えます。体を十分にリラックスさせてから、ストレッチをさせていく。

○ペアストレッチ (★)



相手の声を聞いて一番いい行き方を見つけてほぐし上手になろう。
自分からどうしてほしいかを伝えてほぐされ上手になろう。

ぐーんと伸びているのが分かるね。伸びているところが気持ちいいね。

みんなで活動的に

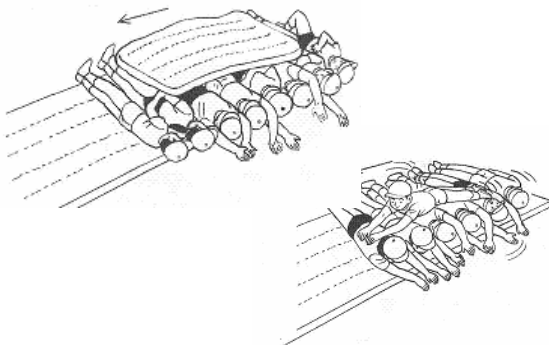
○ボールを使って、手つなぎドリブル

片方の手で握手しあい、もう片方の手でドリブルする。

○にこにこキャッチ (★)

ペアでボールをそれぞれが持ち、互いにボールを投げたり捕ったりする。

○マットを使って、丸太送り

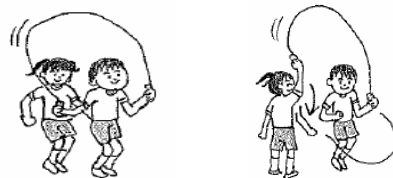


○短なわを使ったバリエーション

- ・横並び
- ・前に入る



- ・後ろに入る
- ・一人が跳べたら交代



・マットの上に丸太のように並んで横たわる。
・軽いものを運んで、タイミングを練習し、慣れてきたら人間を運んでみる。

中1・中2 「 体ほぐしの運動 」

ねらい	<p>○いろいろな手軽な運動や律動的な運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体の関係に気付く、体の調子を整え、仲間と交流することができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>			
身に付けさせたい内容	運動	「心と体の関係に気付く」	<p>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に関係していること、さらに、他者の心と体ともかかわり合っていることに気付くこと。</p>	
	運動	「体の調子を整える」	<p>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。</p>	
	運動	「仲間と交流する」	<p>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。</p>	
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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、組み合わせることに積極的に取り組もうとすること。 ・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。 ・運動を行う際、仲間の体を支えたり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事。 ・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。 			
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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る意義があること。 ・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。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選ぶこと。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割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、学習した安全上の留意点を当てはめること。 			
評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・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ている。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体ほぐしの運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) *体ほぐしの運動と体力を高める運動を組み合わせた計画例

単元名	中学校第1学年 「体づくり運動」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	
0	本時の学習内容の確認・健康観察							
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など) 小学校5・6年の振り返り	体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・交流	体ほぐしの運動(気付き・調整・交流)				一つのねらいから運動例を組み合わせる	ねらいが異なる運動例の組み合わせ
30			体力を高める運動					
45	本時の学習の振り返り(発表・学習カード)・次時への課題づくり						単元の振り返り	
50								

学習活動例

<行い方の例>

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動
- リズムに乗って心が弾むような運動
- ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動
- 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
- 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動



<体ほぐしの運動の指導のポイント>

- 1 互いに受容できる(開かれた雰囲気)
 - ・音楽を流す:リズムがとりやすい曲・静かな曲・思わず体が動くビートの効いた曲など
- 2 多様な動きを誘発する用具・器具の活用
 - ・用具の特性に触れて体を動かすことに重点を置き、達成の可否を問わない。
- 3 心や体がほぐれるような教師の優しい言葉かけ
 - ・気付きが促されるような発問
 - ・仲間との触れ合いが深まる助言
 - ・生徒の明るい表情や工夫された動きを賞賛し、意欲を高める言葉掛け
- 4 指導形態の工夫(人との関わりを重視する視点から)
 - ・教師自らが生徒と共に活動し、楽しむ姿勢を示す形態
 - ・ペアで協力したり、互いに補助し合ったりできる形態
 - ・クラス全員や数人のグループでダイナミックに交流し、互いに学び合える形態
- 5 楽しさや心地よさの振り返りや評価
 - ・体や心についての気付き、楽しさや心地よさを振り返る。
 - ・仲間とのコミュニケーション、活動へ取り組む意欲や活動の工夫を評価する。

<体ほぐしの運動と保健の授業との関連>

体ほぐしの運動は、中学校の保健では、第1学年の「心身の機能の発達と心の健康」における「欲求やストレスの対処と心の健康」の中で、適切な対処の方法の一つに位置付けられている。したがって、保健の授業と関連させながら、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けることが、心や精神の健康にも有効であることを理解できるように指導する必要がある。

中3 「 体ほぐしの運動 」

ねらい	<p>○いろいろな手軽な運動や律動的な運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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ことができるようにする。</p> <p>○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事、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。</p> <p>○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。</p>			
身に付けさせたい内容	運動	「心と体は互いに影響し変化することに気付く」	<p>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。</p>	
	運動	「体の状態に応じて体の調子を整える」	<p>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、リズム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し、ストレスの軽減に役立つようにすること。</p>	
	運動	「仲間と積極的に交流する」	<p>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。</p>	
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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運動に取り組もうとすること。 ・二人組やグループで運動を行う際に、仲間への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。 ・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。 ・互いに助け合い教え合おうとすること。 ・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。 			
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 			
評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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んでる。 ・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る。 ・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る。 ・実生活で継続しやすい運動例を選んでる。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) *体ほぐしの運動と体力を高める運動を組合せた計画例

単元名	中学校第3学年 「体づくり運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	体ほぐしの運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムによって心が弾むような運動 ・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 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	体ほぐしの運動 ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行う ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行う		実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う		
30			体力を高める運動		体力を高める運動 計画と実践		
45	第1・2学年の振り返り						
50	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり						単元の振り返り

学習活動例

<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。

<体ほぐしの運動の組み合わせ例>

○単独単元として行う例

・活動の流れを重視して進める例

0分	ア やや活動的 ↓「リズムカルなウォーキング」
	イ 活動的 ↓「条件付き鬼ごっこ」
50分	ウ 静的な気付き 「ペアでストレッチやクールダウン」

・人数の変化を重視して進める例

0分	ア ペア ↓「いろいろなボールでキャッチボール」
	イ グループ(5~6人) ↓「風船バレー、ダブルダッチ」
50分	ウ クラス全員 「大縄跳び」

・テーマを設定して進める例

0分	ア テーマの提示	力を抜く、入れる
	イ 運動の工夫	みんな仲よく
	ウ 運動の実践Ⅰ	体が弾めば心も弾む
	エ 運動の実践Ⅱ	いい汗かこう
50分	オ 運動の実践Ⅲ	家族と一緒に

・テーマ(用具)を設定して進める例

0分	ア 用具の提示	ペットボトル
	イ 運動の工夫	ボール、風船
	ウ 運動の実践Ⅰ	新聞紙
	エ 運動の実践Ⅱ	短なわ、長なわ
50分	オ 運動の実践Ⅲ	タオル

○体力を高める運動と組み合わせた単元として行う例

(単元を通して带状に)

0分	1	~	N時間
	体ほぐしの運動		
30	体力を高める運動		
50			




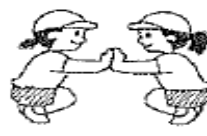
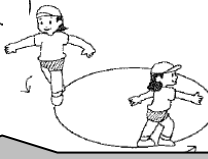
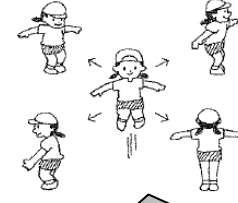
(単元の前後半で重点を変えて)

0分	1	~	N時間
	体ほぐしの運動		
30	体力を高める運動		
50			

(変則的に工夫して)

0分	1	~	N時間
	体ほぐしの運動		
30	体力を高める運動		
50			

小1・小2 「多様な動きをつくる運動遊び」

<p>ねらい</p>	<p>○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を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>運 動</p> <p>(ア)体のバランスをとる運動遊び 姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。</p> <p>(イ)体を移動する運動遊び 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付けること。</p> <p>(ウ)用具を操作する運動遊び 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けること。</p> <p>(エ)力試しの運動遊び 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力試しの動きを身に付けること。</p> <p>態 度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること。 ・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。 <p>思 判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けること。
<p>学習活動例</p>	<p>(ア)体のバランスをとる運動遊び</p> <p>○回るなどの動き</p> <p>片足を軸にして、右回り・左回りに回る。</p>  <p>視線を決めて回る。 回る方向に胸をはって体をひねる。</p> <p>○寝ころぶ、起きるなどの動き</p> <p>足の裏を合わせて座り、両手で足をもち、背中を床に接触しながら回り、起きる。</p>  <p>重心を徐々に回る方に移動させる。 寝ころぶ反動を使って起きる。</p> <p>○座る、立つなどの動き</p> <p>友達と肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりする。</p>  <p>足がずれないように踏ん張る。 膝を曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。</p> <p>○バランスを保つ動き</p> <p>しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり相手に崩されないようにしたりする。</p>  <p>力の入れ加減を工夫する。 重心を移動してバランスをとる。</p> <p>(イ)体を移動する運動遊び</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動き</p> <p>大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり走ったりする。</p>  <p>進む方向に視線を向ける。 腕を横に上げたり振ったりする。</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動き</p> <p>両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地する。</p>  <p>止まらずにリズムよく跳ねる。 膝と腕の振りを使って跳ぶ。</p>

○一定の速さでのかけ足

無理のない
速さでのかけ
足をする。



・無理のないペースで2~3分走り続ける。

(ウ) 用具を操作する運動遊び

<配慮事項>

- ・他の領域において扱われにくい様々な基本的な動きを培う。
- ・単調な運動の繰り返しやトレーニング的な運動にならないようにする。
- ・実態に応じて工夫を加え、いろいろな動きに取り組みできるようにする。

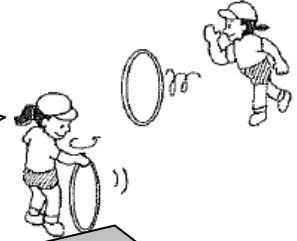
○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き (★)

大きさや重さの異なるボールを
両手でつかんで、持ち上げたり、
回したり、降ろしたりする。



・手の平をしっかり開き、指先に力を入れて持つようにする。

輪を倒れないよ
うに回したり転が
したりする。

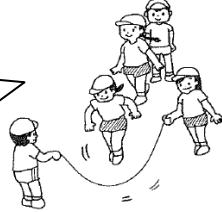


・輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

学
習
活
動
例

○用具をくぐる、跳ぶなどの動き

長なわでの大波・小波を
したり、回っているなわを
くぐり抜けたりする。



・大波、小波は、なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。
・くぐり抜けは、なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートする。

○用具を運ぶなどの動き

友達と背中などでボ
ールをはさんで、いろい
ろな方向に運ぶ。



・ボールをはさむときに、背中を押すようにしてお互いに体重をあずける。

体力UP コンテスト しずおか

- ・みんなでジャンプ
- ・みんなで八の字跳び
- ・ドッジボールラリー

○用具に乗るなどの動き

足場の低い易しい竹馬な
どに乗り、歩く。



・竹馬をやや前方に傾けて、バランスをとる。

○用具を投げる、捕るなどの動き (★)

上に投げたボールを両
手や片手で捕る。

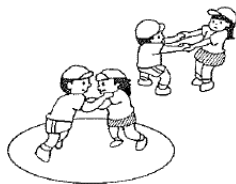


・膝を伸ばす反動を使って投げ上げる。
・ボールと自分の位置を確認する。
・ボールの動きに合わせて手の平を下に引いて捕る。

(エ) 力試しの運動遊び

○人を押す、引く動きや力比べをする動き (★)

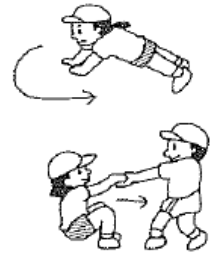
相撲遊びで相手を
押し出したり、引き
合い遊びで引き動か
したりする。



・手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり腰を落としたりする。

○人を運ぶ、支える動き (★)

友達をいろいろな方向に
引きずったり、腕立て伏臥の
姿勢から自分の体を支え、手
や足を視点に回ったりする。



・引かれる人は、肘を伸ばして額をあげる。
・お腹に力を入れる。
・引く人は、腰を落とす。

多様な動きをつくる運動遊び(文部科学省より)

小3・小4 「多様な動きをつくる運動」

ねらい

- 体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせる運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
- 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。

身に付けさせたい内容

(ア)体のバランスをとる運動
姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。

(イ)体を移動する運動
速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けること。

(ウ)用具を操作する運動
用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動を通して、用具を操作する動きを身に付けること。

(エ)力試しの運動
人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動を通して、力試しの動きを身に付けること。

(オ)基本的な動きを組み合わせる運動
バランスをとりながら移動したり、用具を操作しながら移動したりするなど2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けること。

態度

- ・多様な動きをつくる運動に進んで取り組むこと。
- ・きまりを守り、友達と励まし合って運動すること。
- ・用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすること。

思 判

- ・多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れること。

(ア)体のバランスをとる運動

○回るなどの動き
片足を軸にして回りながら移動する。
つま先に力を入れて回る。

○寝ころぶ、起きるなどの動き
友達と両手をつなぎながら寝ころんだり、転がったり、起きたりする。
手を引き合いながら、かけ声をかけて、友達の動きに合わせて起き上がる。

○座る、立つなどの動き
友達と手をつなぎながら片足で立ったり座ったりする。
声を掛けながら、相手の手を引く力やタイミングを考えて立ったり座ったりする。

○渡るなどの動き
平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。
足と手をリズムよく動かす。体の中心に重心をおく感じで歩く。
足の裏で踏ん張って、倒れないようにする。

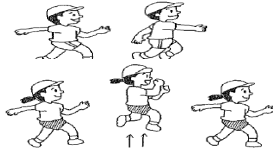
○バランスを保つ動き
ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。

<配慮事項>
安全のために、平均台の下にマットを敷く等の配慮をする。

(イ)体を移動する運動

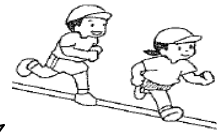
○跳ぶ、はねるなどの動き

速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。



○一定の速さでのかけ足

無理のない速さでのかけ足をする。

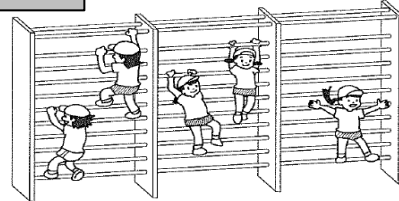
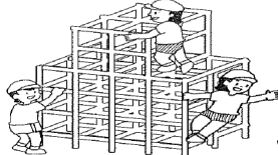


無理のない速さでのかけ足を3~4分程度続ける。

ギャロップは、「タッタタッタ」のリズムで、前の足を変えずに進む。

○登る、下りるなどの動き (★)

ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり下りたりする。



・親指を掛けてしっかり握る。 ・足を掛ける場所をよく見て移動する。

(ウ)用具を操作する運動

○用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの動き (★)

合図で同時にボールを渡す。



かけ声を掛けて、同時に行う。

○用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動き (★)

両膝や両足首にボールをはさんで運ぶ。



ボールをはさんだ部位に力を入れる。

○用具を跳ぶなどの動き

長なわで連続回旋跳びをしたり、短なわで連続片足跳びや交差跳びをしたりする。



みんなでかけ声を掛けるなど息を合わせる。

○用具を投げる、捕るなどの動き (★)

相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりする。



相手に向かって足を一步出して投げる。

○用具に乗るなどの動き

缶ぽっくりなどに乗って軽く弾んだり転がったりする。



右手右足、左手左足を同時に出す。

体力UP コンテスト しずおか

・みんなでジャンプ ・みんなで八の字跳び

友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗る。



補助する人と息を合わせる。

補助の仕方を事前に十分指導する。

(エ)力試しの運動

○人を押す、引き動きや力比べをする動き (★)

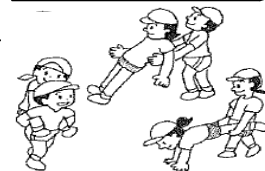
人数を変えて綱引きをする。



腰を低くして、みんなで息を合わせて同時に引く。

○人を運ぶ、支える動き

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動する。



友達をおんぶし、安定しながら運ぶ。

(オ)基本的な動きを組み合わせる運動

○バランスをとりながら移動するなどの動き

片手でボールを持って線・平均台やいろいろな方向に移動する。



指先に力を入れて持つ。

輪を回しながら、歩いたり走ったりする。

輪をしっかりと回してから動き出す。



できるだけボールから目を離さない。投げ上げた方向に素早く動く。

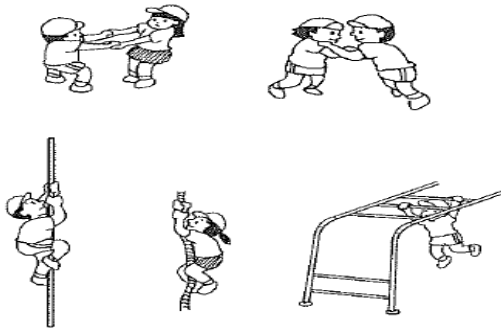
多様な動きをつくる運動遊び(文部科学省より)

小5・小6 「体力を高める運動」

ねらい	<p>○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行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○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>
身に付けさせたい内容	<p>運 動</p> <p>(ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</p> <p>○体の柔らかさを高めるための運動…体の各部位の可動範囲を広げること。</p> <p>○巧みな動きを高めるための運動…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、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなど。</p> <p>(イ)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</p> <p>○力強い動きを高める運動…自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めること。</p> <p>○動きを持続する能力を高めるための運動…一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、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。</p> <p>態 度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動に進んで取り組むこと。 ・約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。 ・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。 ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすること。 <p>思 判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶこと。
学習活動例	<p>(ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動</p> <p>○徒手での運動 (★)</p> <div data-bbox="231 1232 518 1489"> <ul style="list-style-type: none"> ・各部位を大きく広げたり曲げたりする。 ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする。 </div> <div data-bbox="550 1176 1396 1444"> </div> <div data-bbox="255 1512 718 1556"> <p>自分の体の柔らかさを確かめながら行う。</p> </div> <div data-bbox="774 1467 1396 1556"> <p>柔らかさを高めたい部位を考えて、棒やボールなどを用いた動きを工夫する。</p> </div> <p>○用具などを用いた運動</p> <div data-bbox="231 1668 590 2049"> <ul style="list-style-type: none"> ・短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする。 ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球する。 ・用具等を等間隔に並べたコースをリズムカルに走る。 ・器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり、姿勢や速さを変えたりして移動する。 </div> <div data-bbox="646 1624 837 1668"> <p>短なわ連続跳び</p> </div> <div data-bbox="646 1691 965 1915"> </div> <div data-bbox="614 2004 981 2094"> <p>同じペースでとんだり、徐々に回数や時間を増やしたりする。</p> </div> <div data-bbox="1029 1624 1396 1668"> <p>ボール投げ上げキャッチ (★)</p> </div> <div data-bbox="1045 1680 1396 1915"> </div> <div data-bbox="1005 1937 1420 2094"> <ul style="list-style-type: none"> ・背中で捕ったり、しゃがんで捕ったりなど、捕り方を工夫する。 ・ボールの大きさを変えたり、ペアで行ったりする。 </div>

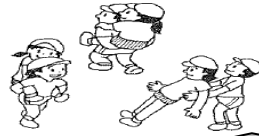
(イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

○力強い動きを高める運動 (★)



○人や物の重さなどを用いた運動

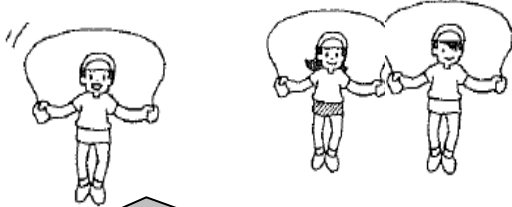
- ・ 登り棒, 登り綱, うんていなどを使ってぶら下がったり, 登ったり下りたりする。
- ・ いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。
- ・ 押し, 寄りを用いて相撲をする。
- ・ 二, 三人組で互いに持ち上げる, 運ぶなどの運動をする。



運ばれる人を落とさないように脇や太ももをしっかりと持つ。

○動きを持続する能力を高めるための運動

- ・ 時間を決めて
- ・ 二人組で

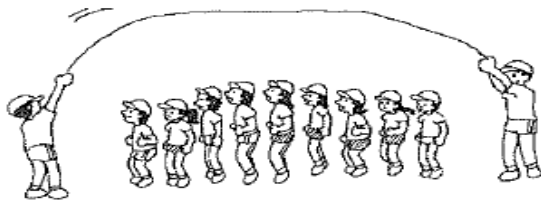


○時間やコースを決めて行う全身運動

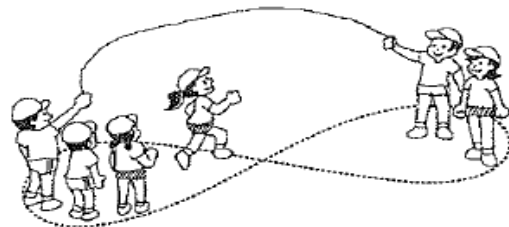
- ・ 短なわ, 長なわを使って全身運動を続ける。
- ・ 無理のない速さで5~6分程度の持久走をする。
- ・ 一定のコースに置かれた固定施設, 器械・器具, 地形などを越えながら移動するなどの運動を続ける。

その場やランニングで, 3~5分間とび続ける

・ クラスみんなで



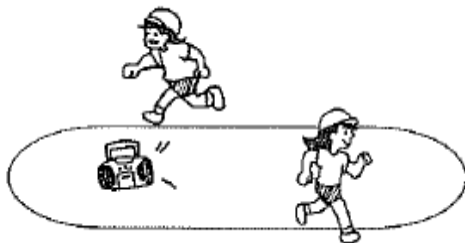
みんなでジャンプ



みんなで8の字とび

体力UP コンテスト しずおか

- ・ みんなでジャンプ
- ・ みんなで8の字とび



持久走

無理のない自分のペースで走ろう。

無理のない速さで5~6分程度の持久走を行う。
音楽テープに30秒ごとのコールを録音して流す。

校庭にある固定施設(タイヤ・サッカーゴール・鉄棒・うんてい等)や用具(コーン・ハードル・短なわ等)を組み合わせたサーキットコースを設定してもよい。

中1・中2 「体力を高める運動」

ねらい	<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運動の計画に取り組むことができるようにする。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>			
身に付けさせたい内容	運動	<p>(ア)体の柔らかさを高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位を守って緊張したり、意識的に解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。 <p>(イ)巧みな動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、リズムカルに動くこと、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。 <p>(ウ)力強い動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>(エ)動きを持続する能力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで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。 <p>(オ)(ア)～(エ)を組み合わせる運動の計画に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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る簡単な運動の計画や、体力を高める運動のうち、ねらいが異なる簡単な運動例をバランスよく組み合わせる運動の計画に取り組むこと。 		
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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、組み合わせることに積極的に取り組もうとすること。 ・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。 ・運動を行う際、仲間の体を支えたり押し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など。 ・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。 			
知識・思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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意義があること。 ・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。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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よく高める運動例の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割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、学習した安全上の留意点を当てはめること。 			
評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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よく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・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ている。 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体力を高める運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

*上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例) *単独で体力を高める運動を計画した例

単元名	中学校 第2学年 「体力を高める運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	本時の学習内容の確認・健康観察						
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など) 第1学年の振り返り	体の柔らかさを高める運動 ・呼吸法を意識する ・関節や筋肉の動きを意識する		巧みな動きを高めるための運動 ・人や物を意識する ・タイミングを意識する		ねらいが異なる運動例の組合せ ・運動の組合せを意識する ・異なる運動の質やバランスを意識する ・第3学年につながる基礎を培う	
30		動きを持続する能力を高める運動 ・運動のペースを意識する ・持続可能な運動を意識する		力強い動きを高めるための運動 ・自分や友達の体重を意識する ・慣性の法則を利用する			
45	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり						単元の振り返り
50							

<行い方の例>

(ア)体の柔らかさを高める運動(振る, 回す, ねじる, 曲げ伸ばし等)

- 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。
- 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。

- ・筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識させる。
- ・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行ったりする。

(イ)巧みな動きを高めるための運動(エレベーター, サボテン, 背中バランス, 台上バランス等)

- 人と組んだり, 器具を利用したりしてバランスを保持する。
- 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。
- 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。

- ・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。

(ウ)力強い動きを高める運動(押す・引く, 投げる・受ける, 振る・回す・ねじる, 持って膝屈伸等)

- 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する。
- 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。
- 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。

- ・繰り返すことのできる最大の回数などを手掛かりにして, 無理のない運動の強度と反復回数を選んで行う。

(エ)動きを持続する能力を高める運動(歩・走・跳など)

- 走やなわ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。
- 動きを持続するねらいを持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。

- ・心拍数や疲労感などを手掛かりにして, 無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにする。

(オ)(ア)~(エ)を組み合わせて運動の計画に取り組む

- 一つのねらいを取り上げ, 運動例を組み合わせて行う。
例) 巧みな動きを高める運動の組合せ(リズム跳びーボール操作ーなわ跳び)
- ねらいが異なる運動例をバランスよく組み合わせて行う。
例) バランスよい組合せ(ペアストレッチーステップ・ジャンプー持久走)

学習活動例

中3 「体力を高めるための運動」

ねらい	<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。</p> <p>○体力を高める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事、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。</p> <p>○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。</p>			
身に付けさせたい内容	運動	<p>(ア)ねらいに応じて運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>(イ)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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1学年及び第2学年で学習した内容を踏まえて、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。 		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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運動に取り組もうとすること。 ・二人組やグループで運動を行う際に、仲間에게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。 ・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。 ・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。 ・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。 		
	知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、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。 <p>○思考</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 		
評価規準の設定例	<p>運動への 関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<p>運動についての 思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関節や筋肉の働きに合った合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ・ねらいや体力の程度に応じて、強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・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る。 ・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る。 ・実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。 	<p>運動の技能</p>	<p>運動についての 知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

*上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

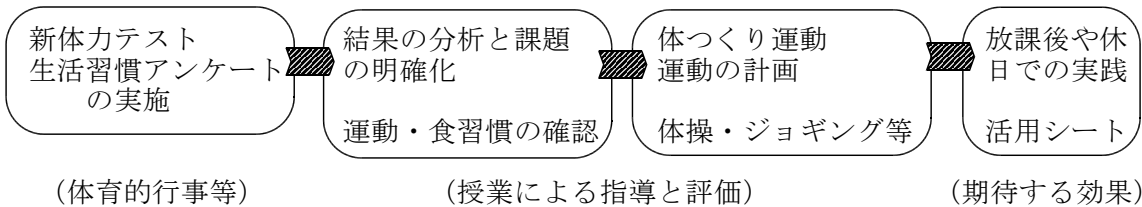
(単元計画例) *体ほぐしの運動と体力を高める運動を組み合わせた計画例

単元名	中学校第3学年 「体づくり運動」						
時間	1	2	3	4	5	6	7
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)		本時の学習内容の確認・健康観察		本時の学習内容の確認・健康観察		
15	体ほぐしの運動		運動の日常実践		体ほぐしの運動		
30	体の構造の理解	体力を高める運動	体力を高める運動(運度の計画を立てる①)		体力を高める運動(運動の計画を立てる②)	運動の計画の修正	
45		活用シート(現状の把握)				発表まとめ	
50	本時の学習の振り返り・次時への課題づくり						

<運動の計画の行い方の例>

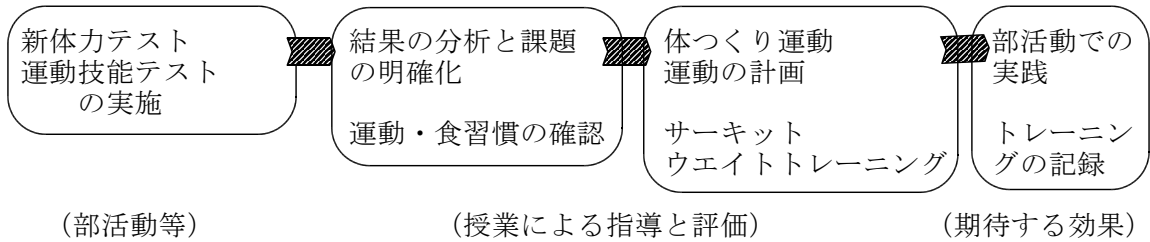
○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、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て取り組むこと。



<運動の計画を立てさせる際の配慮事項>

- ①だれのためか、何のためか
 - ②どのような運動を用いるのか
 - 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。
- ・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にする。
 - ・新体力テストなどの測定結果を利用する際には、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にする。

<体力を高める運動の指導上の留意点>

- ・7時間の授業だけでは、体力の向上は望めないという視点を持つ。
- ・自分で運動の計画を立て、学校教育活動全体や実生活で生かせる能力の育成を目指す。
 - ①他の領域で活用できる知識、思考・判断等
 - ②実生活でも生かされる指導の工夫

学習活動例