

# 体力を高める運動

## 具体的な指導内容



### 体力を高める運動では

体力を高める運動では、「多様な動きをつくる運動遊び(低学年)」や「多様な動きをつくる運動(中学年)」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとするものです。

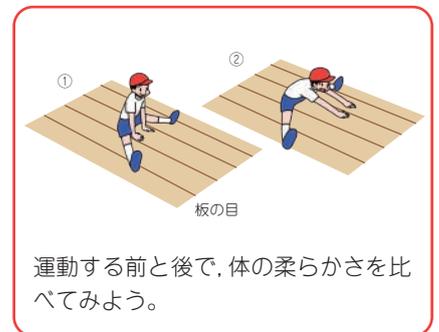
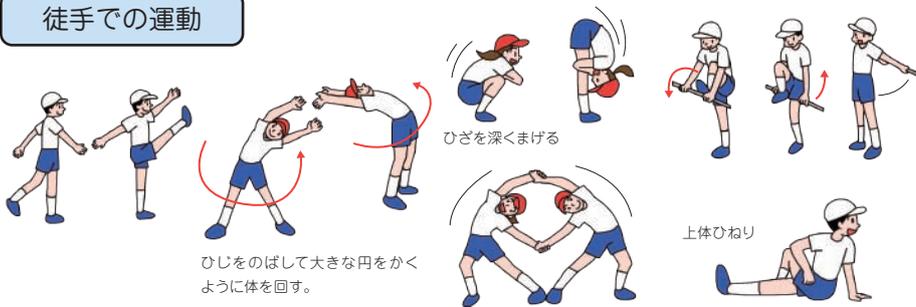
体力を高める運動は、体力を高めることを直接のねらいとして行われる運動であり、次のような運動で構成されています。

- (ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動
- (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

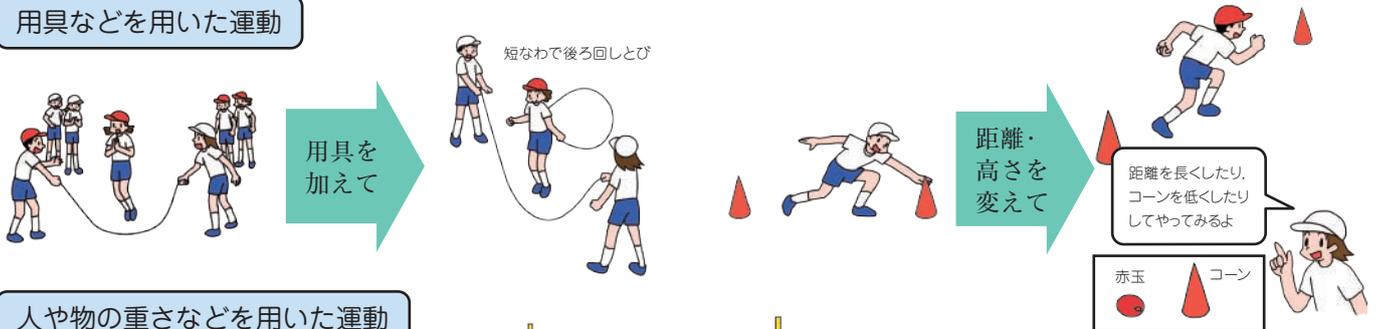
→ 解説 P.62

### 解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) → 解説 P.62 ~ 64

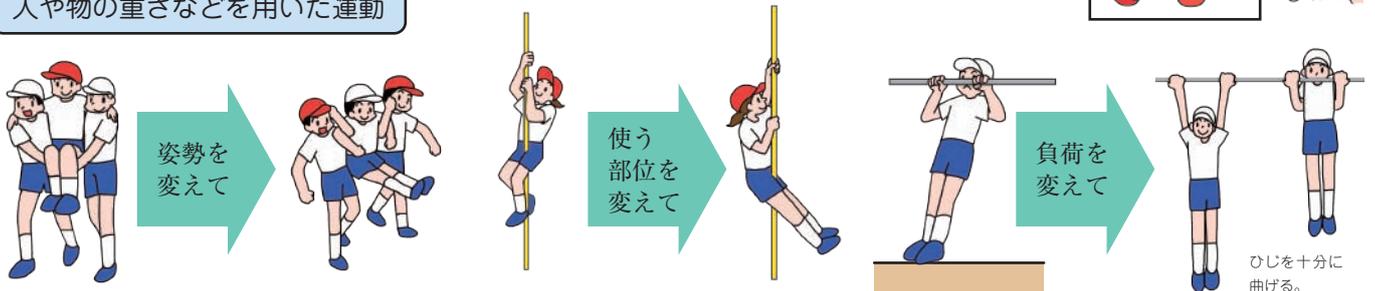
#### 徒手での運動



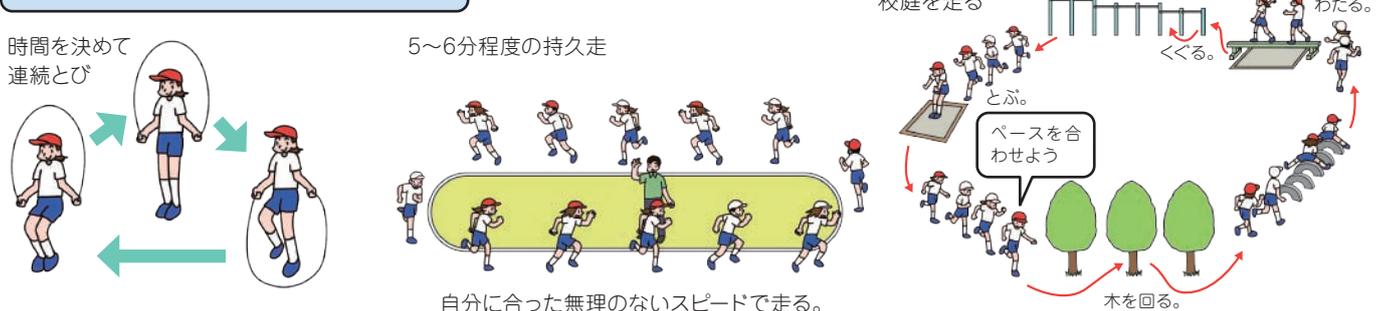
#### 用具などを用いた運動



#### 人や物の重さなどを用いた運動



#### 時間やコースを決めて行う全身運動



# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.62 ~ 64 第7集 P.34・35

## 児童がねらいをもち、意欲的な活動になるよう工夫の視点を明確にする

・必要性や運動の行い方を知る

普段の生活の具体的な場面など、児童の身近な事例を取り上げ、体力の必要性を実感できるようにします。また、小学校高学年の発達の段階において伸びる体力があることを押さえた上で、体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に重点をおいて指導します。また、体力を高めるためには、自分に合った運動を工夫することが大切であることを様々な運動を工夫しながら行うことで理解できるようにします。

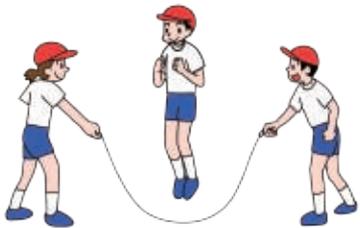
今の時期は、巧みさな動きや体の柔らかさを高めるのに適していますよ。



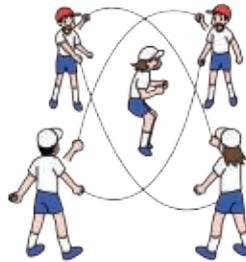
今度はボールをつきながら、長なわを跳んでみよう



・運動を工夫する視点を示す



条件を変化させる



長なわを跳ぶ（もともになる動きに取り組む）

工夫した動きに取り組む

<工夫する視点>

人数、回数、距離、時間、姿勢、用具、方向などを変化させる。

## 動きのこつや自己の体力の高まりが実感できるよう行い方を工夫する

・教え合い、自分の高まりを実感できる活動を



どこからスタートするか、毎回変えないで同じスタート場所から行う。

コーンとコーンの間隔は、いつも同じにして高まりを調べる。



一度できて「できた」ではなく、何度かできるように意味のある繰り返しを。

条件を同じにして、高まりが実感できるように

今日は、この間より板目1枚柔らかくなったから2点だ。



板の目

児童にとって、体力を高める目安(数値など)を持つだけでなく、「前回より楽にできた」などの体感も大切にします。

## 児童のこんな姿を目指します

長なわの中で短なわを跳んだり、ボールをついたりすることができるようになりました。



グループのみんなで助け合って活動できました。〇〇さんに動きを見てもらいました。



前回はこのコースを30秒で折り返すのが楽になったので、今日は、5秒短いペースにしてみました。

