

## 第3節

## 「体づくり運動」の指導と評価

## 1 指導計画の作成

## (1) 内容の取扱い（領域の取扱い）

体づくり運動は、小学校から高等学校までの全ての学年で指導することとしています。

また、体ほぐしの運動は、他の領域との関連での活用を通して、一層心と体が一体であることを認識できるようにすることや、保健との関連を図るようにすることが示されていますが、それぞれのねらいを明確にして取り扱うことが大切です。

＜小学校＞ 指導計画の作成と内容の取扱い (2) 内容の取扱い

- (1) 内容の「A 体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。また、(1) のイについては、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ものとする。
- (6) 内容の「A 体づくり運動」の(1) のアと「G 保健」の(1) のウについては、相互の関連を図って指導するものとする。〈小学校「要領」〉

＜中学校＞

第1学年及び第2学年

- (1) ア 第1学年及び第2学年においては、「A 体づくり運動」から「H 体育理論」までについては、すべての生徒に履修させること。その際、「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、2学年にわたって履修させること。
- イ 第3学年においては、「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、すべての生徒に履修させること。
- (2) ア 「A 体づくり運動」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 体づくり運動」の(1) の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。〈中学校「要領」〉

＜高等学校＞

- (1) 内容の「A 体づくり運動」から「H 体育理論」までの領域については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、各年次においてすべての生徒に履修させること。
- イ (略)
- (2) 内容の「A 体づくり運動」から「H 体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」に示す事項については、すべての生徒に履修させること。なお、「A体づくり運動」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、「保健」における精神の健康などの内容との関連を図ること。「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること。

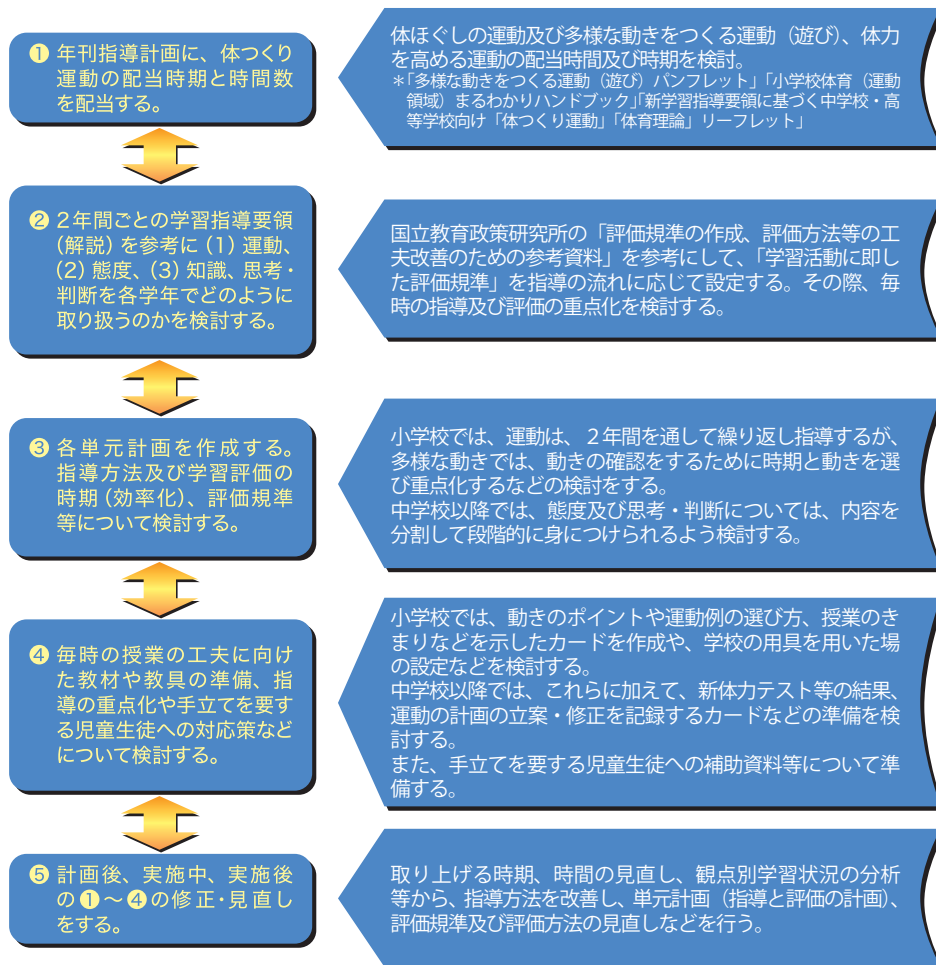
〈高等学校「要領」〉

## (2) 指導計画の作成と内容の取扱い

年間指導計画の検討に際して、小学校では、低・中学年の体ほぐしの運動及び多様な動きを高める運動（遊び）に配当される時間では、基本的な動きを体験することが中心となることから、ある程度まとまった時間数を各学期に位置づけるなどの配当が考えられます。

また、高学年以降の体ほぐしの運動と体力を高める運動の位置付けについては、他の運動領域の準備運動や補強運動として、単元の導入時などに少ない時間を帯のように位置付けるのではなく、学習指導要領に示された「運動」、「態度」、「知識、思考・判断（小学校は思考・判断）」の内容を確実に指導するとともに、体づくり運動としての学習評価の妥当性、信頼性を高めることが大切です。

他の領域における準備運動、補強運動等として体力向上の指導を充実することや体ほぐしの趣旨を生かした指導は望ましいことですが、これらの活動は、各領域に関連した指導として取り扱うようにします。



〈図8 指導計画作成のポイント〉

中学校及び高等学校では、指導計画の作成と内容の取扱いにおいて、時間数の目安が示されています。

このことにより、年間指導計画の作成に当たって、それぞれの校種に示された時間数を配当することが求められます。

**<中学校>**  
 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。  
 (1) 授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。  
 ア (略)  
 イ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A 体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H 体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。〈中学校「要領」〉

**<高等学校>**  
 (2) 「体育」は、各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする。なお、内容の「A体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で7～10単位時間程度を、(中略)配当する…… 〈高等学校「要領」〉

また、集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導等を体づくり運動において取り上げることも考えられますが、体づくり運動の指導内容を十分指導する時間を確保した上で実施することが大切です。特に、中学校、高等学校においては、体づくり運動の指導時間の目安が示されていますので、示された時間に加えてこれらを位置づけるようにします。

**●小学校第1学年～第4学年〈105時間〉**

「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動（遊び）」について、それぞれの学年で指導することが示されているので、各学年に適切に位置づける必要があります。

この時期の課題として、いわゆる小1プロブレムと呼ばれる学習習慣に関わることや基本的な動きが身に付いていない児童もいることなどを念頭に置いて年間指導計画等を検討することで、他の

●●● 2年間の計画を考えます ●●● → 多様な動きバンフ  
 ※斜線の部分は、動きを選び工夫しながら運動する時間

<A校の例>第3学年で、既習の経験を生かした段階的な学習を行う場合の計画例 □は3年生 □は4年生

1～3	4・5	6～8	9・10	11～13	14・15	16～18	19・20	21～23	24～26	27～30
体ほぐしの運動	体を移動する運動 用具を操作する運動	基本的な動きを組み合わせる運動 (移動・用具操作)	体のバランスをとる運動 力試しの運動	基本的な動きを組み合わせる運動 (バランス・力試し)		体ほぐしの運動	力試しの運動 体を移動する運動	用具を操作する運動 基本的な動きを組み合わせる運動	体のバランスをとる運動 基本的な動きを組み合わせる運動	

⇒既習経験が少なく動きが十分に身に付いていない場合、まずは動きを確認しながら運動を行い、その動きを生かした組み合わせの運動を行うという計画も考えられます。

<B校の例>第4学年で、動きを選び工夫する時間を毎時間行う場合の計画例

1～4	5・6	7・8	9～11	12～14	15～18	19～21	22・23	24～26	27・28
体ほぐしの運動	体を移動する運動 力試しの運動	体のバランスをとる運動 用具を操作する運動	基本的な動きを組み合わせる運動	身に付いていない動きを扱う時間 動きを選び工夫する時間	体ほぐしの運動	用具を操作する運動 動きを選び工夫する時間	基本的な動きを組み合わせる運動 動きを選び工夫する時間	力試しの運動 動きを選び工夫する時間	基本的な動きを組み合わせる運動 動きを選び工夫する時間

⇒動きのコツをつかみ、動きの高まりが見られるようであれば、児童が主体的に動きを工夫しながら運動する時間を多く設定することも考えられます。

〈図9 小学校の年間指導計画における体づくり運動の位置づけ例〉

〔小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック〈中学年〉〕から抜粋

領域の学習も一層行いやすくなることが期待されます。

体ほぐしの運動では、年間指導計画のはじめの段階や学期の始まり、活動の始めに位置付けるなど、自分や友達の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするというねらいを踏まえて、友達や小集団の関わり方などを遊びながら自然と身に付けさせるなどの工夫が考えられます。多様な動きをつくる運動（遊び）は、各領域において扱いにくい様々な体の基本的な動きを培う運動を示していることから、ある程度の時間配当をするなどの工夫が考えられます。

### ●小学校第5学年及び第6学年〈90時間〉～中学校第1学年及び第2学年〈105時間〉

「A 体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「体力を高める運動」について、それぞれの学年で指導することが示されているので、各学年に適切に位置づける必要があります。

この時期の課題として、いわゆる中1ギャップと呼ばれる校種の接続に関わることや実生活で生かすことをねらいとした体力を高める運動が始まる時期であることを念頭に置いて年間指導計画等を検討することが求められます。

また、この時期の児童生徒は、思春期に入り男女それぞれに特徴的な身体の発達や成長に伴う心の変化が生じるとともに、中学校では、人間関係の広がりや教科担任制への変化など様々な新しい環境の中での生活がはじまります。こうした時期の課題を踏まえて、心と体の状態に向き合い、仲間と交流を図ることのできる体ほぐしの運動を年度の始まりや学期の始まりの時期などに有効に位置づけ活用することが大切です。

この時期の体力を高める運動では、それぞれの体力要素に応じた運動の行い方の種類を広げておくことが求められます。それらの学習を通して、小学校では、体力の高まりを実感できるようにすること、中学校では運動の組み合わせを考えていく過程が学習の中心になることから、学習の間に実生活の中で実践する期間を置くなど分割して配当するなどの工夫が考えられます。

### ●中学校第3学年〈105時間〉及び高等学校〈2～3単位〉

「A 体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「体力を高める運動」について、それぞれの学年で指導することが示されているので、各学年に適切に位置づける必要があります。この時期の課題として、運動習慣の二極化や女子の運動習慣の課題がいわゆる顕在化すること、また、地域や社会で学習したことを生かすことをねらいとした指導が求められる時期であることを念頭に年間指導計画等を検討する必要があります。

一般的に中学校においては、高等学校受験などによって一時的に全体の運動習慣が停滞すること、高等学校においては、中学校期以上に運動習慣の二極化が広がることなどから、体ほぐしの運動を継続的に取り上げる工夫や仲間と共同して課題解決を図る活動などを年度の早い段階や学期の始まりの時期などに有効に位置づけ活用することが大切です。

体力を高める運動では、身体の発達もピークに近づき、様々な高め方が可能となります。

中学校第1学年及び第2学年での運動を組み合わせる学習から、中学校第3学年以降は、自己のねらいに応じた運動の計画を立てて取り組むことが学習の中心となります。したがって、日常生活で活用できる活動を取り上げたり、実生活において実践する期間を置いて、分割して時間配当したりするなどの工夫が考えられます。



## 「体づくり運動」の指導計画の作成例

### ●年間計画への位置づけ

学校の実態や、生徒の特性等を十分に考慮し、学期に分散したり、集中したりして実施します。

### 単元計画 中学校第3学年・高等学校入学年次の例

時間	1	2	3	N
流 学 れ 習 の 例  方法	オリエン テーション	体ほぐしの 運動 行い方の例	体ほぐしの運動 行い方の例 体力を高める運動 ねらいに応じた計画と実践	体ほぐしの運動 行い方の例 体力を高める運動 ●健康に生き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
運動		気付き 調整 交流		運動の計画と実践
態度	健康・安全		協力 責任	参画
知識 思考判断		運動を継続する意義	体の構造	運動の原則
内容				自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫

1時間に指導する内容を明確にし、観察や学習ノート等で効果的・効率的に評価します。

〈図 10 中学校・高等学校における体づくり運動位置付け例〉

〔新学習指導要領に基づく「体づくり運動・体育理論」リーフレット〕から抜粋

### ●体づくり運動の単元計画の考え方

年間指導計画でねらいや指導内容に基づいて、体づくり運動の時間配当が確定したら、次に、単元計画（指導と評価の計画）をあらかじめ検討しておくことが重要です。

体づくり運動の内容は、(1) 運動、(2) 態度、(3) 知識、思考・判断（小学校は思考・判断）となるため、運動の指導内容を検討するだけではなく、各学年で示される態度や知識、思考・判断の具体的な指導内容をバランスよく育成することが大切です。また、学習評価としては、「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」（小学校のみ）、「知識、理解」（小学校は思考・判断のみ）の各観点を踏まえた検討が必要となります（図 10）。

### ●小学校低学年及び中学年のポイント

体ほぐしの運動と多様な動きを高める運動（遊び）は、それぞれ単独で位置づける場合と組み合わせて位置づける場合が考えられます。

多様な動きをつくる運動（遊び）では、「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を組み合わせるといった工夫も効果的です。

いずれにしても、児童の実態（心身の発達の特性、運動への興味・関心、動きの習熟の程度など）に即した、いわゆる個に応じた学習指導の工夫を求めるとともに、児童が進んで運動の楽しさに触れたり動きを身に付けたりすることができるような計画の工夫が求められます。

### ●小学校高学年及び中学校第1・2学年のポイント

この段階以降、体ほぐしの運動と体力を高める運動の具体例は比較的類似した運動例を取り上げることが多くなります。また、態度、(知識)、思考・判断の内容は共通であることや配当できる時間数が短いことを踏まえて、基本的に、特に中学校では体づくり運動の領域として、二つの内容を単元のまとまりとして同時に取り上げることが望ましいものと考えられます。

加えて、単元のはじめに体ほぐしの運動を重点的に取り扱う場合、次第に体力を高める運動の比重を高めていくように取り上げるなども考えられます。

### ●中学校第3学年及び高等学校のポイント

中学校第3学年と高等学校入学年次においては、校種が異なるため、各学年で示された内容をそれぞれ指導する形となります。指導内容の共通性を図る必要があることから、学習指導要領解説の例示を可能な限り取り上げることが求められますが、中学校第3学年では、他の領域では選択による学習となるため、時間的な余裕が生じる場合は、体づくり運動への配当時間を増加するなどの工夫も考えられます。

高等学校においては、すべて取り上げることが難しい場合は、指導内容の重点化を図り入学年次の次の年次以降の学習を見通した指導と評価の計画を立てることも考えられます。中学校第1学年及び第2学年と同様に、単元のはじめに体ほぐしの運動を重点的に取り上げる場合、次第に体力を高める運動の比重を高めて取り上げるなども考えられます。

### ●単元計画（指導と評価の計画）参考例

各段階における単元計画（指導と評価の計画）を作成する際は、児童生徒の実態に応じて、各学校で適切に検討することが大切です。以下に、小学校第1学年及び第2学年から高等学校その次の年次以降の単元計画の例を示します。