

第1章 体力向上推進委員会からの提言



委員長
熊本大学
中川保敬 教授



副委員長
菊池教育事務所
平木 元宏 指導主事



副委員長
県立教育センター
塩村 勝正 指導主事

【体力向上推進委員のみなさん】



日本エアロビック連盟理事
大村 詠一 氏



熊本健康体力づくりセンター
高野 聡 氏



宇土市立花園幼稚園
野口 寿子 主任



菊陽町立菊陽中部小学校
上村 優介 教諭



相良村立相良南小学校
井手 正憲 教諭



宇城市立豊野中学校
一ノ口 史規 教諭



天草市立稜南中学校
梅北 勇樹 教諭

体育・保健体育授業の工夫・改善

運動の日常化・習慣化

幼児期の運動経験の重要性

についての提言や取組等の紹介をします。

1 体育・保健体育授業の工夫・改善

(1) 「体力」と「体育・保健体育授業における体力づくり」

体育科、保健体育科の目標は、学習指導要領の中で以下のように示されています。

<小学校>

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

<中学校>

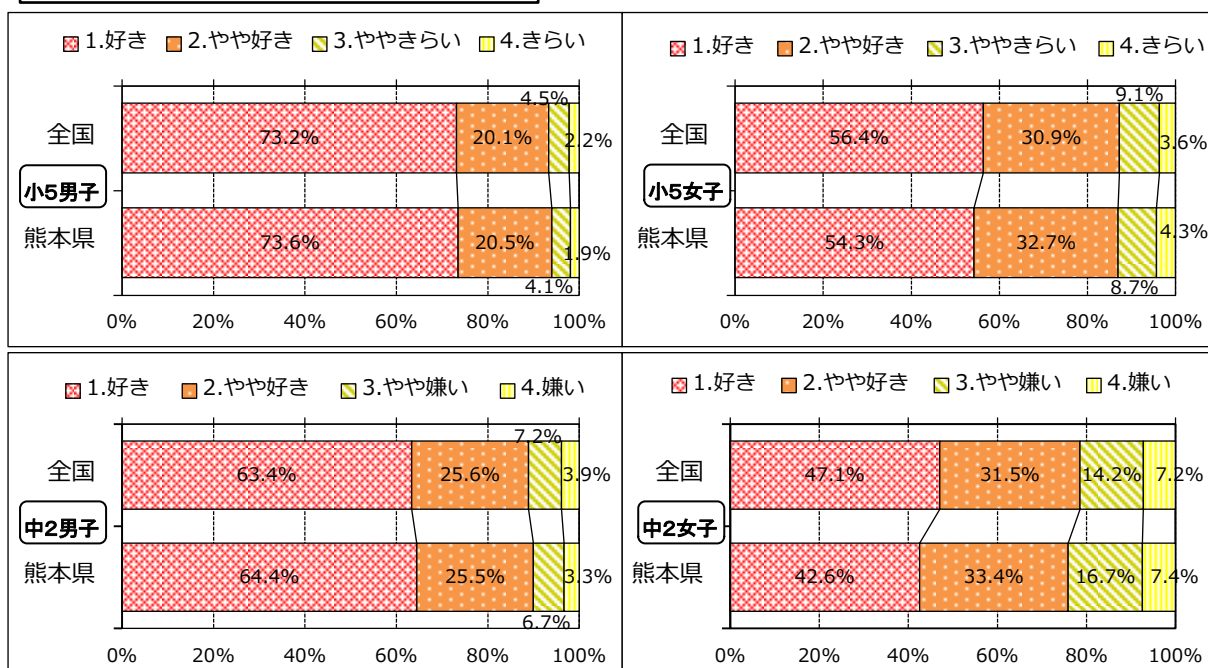
心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

「楽しく明るい (明るく豊かな) 生活を営む態度を育てる」という体育 (保健体育) 科の究極の目標が示されていて、その達成のための具体的目標「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」「健康の保持増進」及び「体力の向上」が示されています。

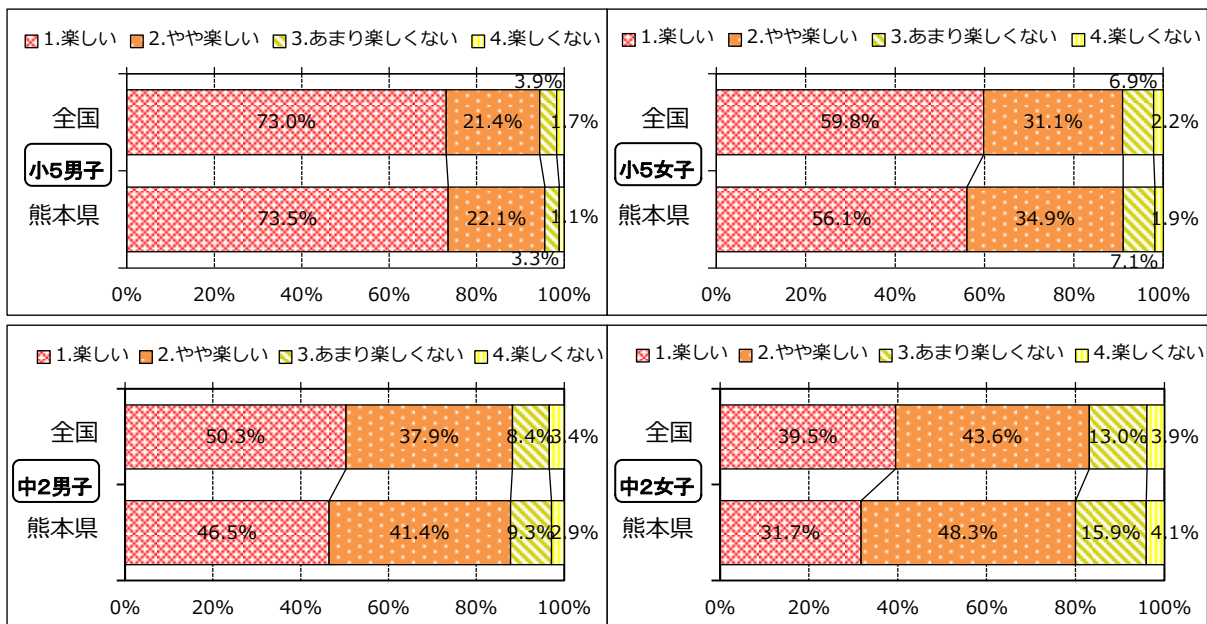
特に、体力の向上については、中央教育審議会答申 (平成20年1月) の中で、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、『生きる力』を支える重要な要素です。」と述べられているように、体育 (保健体育) の授業に関する重要な要素であると考えられます。

(2) 本県の現状 (平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

運動やスポーツをすることは好きですか。



体育・保健体育の授業は楽しいですか。



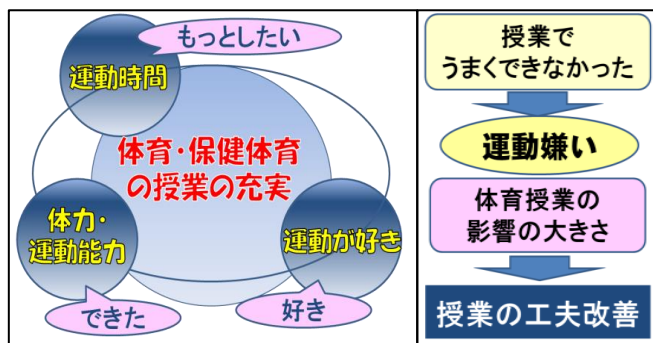
「運動やスポーツは好きか」の質問に対して、「好き」と回答した児童生徒や「体育・保健体育の授業は楽しいか」の質問に対して「楽しい」と回答した児童生徒が、学年が上がるにつれて低下傾向にあることや、小5男子以外は全国よりも低い結果を示していることから、児童生徒の体力の向上を担うべき体育・保健体育の授業の進め方に課題があり、改善が必要であることが分かります。

(3) 授業の工夫改善の重要性

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、運動が嫌いな児童生徒の多くは、「授業でうまくできなかったから」を理由に挙げています。一方、「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は、できるようになったきっかけとして、「授業中に先生や友だちにコツやポイントを教えてもらった」とその理由を挙げており、熊本県でも同様の傾向にあります。

これらのことから、体育授業の影響は大きく、児童生徒をいかに運動に親しませ「できた」という経験をいかに味わわせるかが、体力の向上や運動への意欲向上のカギとなることが分かります。(右図参照)

従って、児童生徒の能力・適正、興味・関心等に応じて、運動の喜びを味わわせることで、運動好きにし、二極化傾向を解消するとともに体力の向上を図る体育・保健体育授業の工夫改善が重要になってきます。



(4) 授業の工夫改善のポイント

① 指導内容の明確化を図る (事前の手立て)

現行の学習指導要領では、発達段階を考慮して、下図のように指導内容の体系化が図られています。また、各学年の目標及び内容は、指導内容の確実な定着を図ることができるよう、学習指導に弾力性を持たせることを配慮して、2学年のまとめ

りごとに示されています。

指導すべき内容については、どの学年でどこまで指導するのかを明確にしておかなければなりません。具体的な内容は、「学習指導要領解説体育編・保健体育編」に示してありますので、「技能」（運動）、「態度」、「知識、思考・判断」（知識は、中学校以上）の目標及び例示について確認しましょう。

また、指導内容が明確になったら、単元計画表を作成しましょう。授業の全体像を明らかにし、児童生徒に提示することで、児童生徒が見通しを持って、主体的に学習を進めるための手立てとなります。

小学校			中学校		高等学校		
1. 2年	3. 4年	5. 6年	1. 2年	3年	入学 年次	次の年 次	それ以 降
様々な動きを身に付ける 時期			多くの運動を体験する 時期		少なくとも一つのスポー ツに親しむ時期		
体づくり運動			体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を 使ったの運動遊 び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動 遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	深く・泳ぐ運動	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳	水 泳
表現・リズム遊 び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球 技 武 道	球 技 武 道	球 技 武 道	球 技 武 道	球 技 武 道
			体育理論		体育理論		
保健領域			保健分野		科目保健		

② 学習の目標（めあて）を明確に示す

導入にあっては、本時の目標が明確に示されなければなりません。

【本時の目標設定の例】

- ・学級全員の共有課題 → 掲示して全員で一読する
- ・個人で課題を持つ場合 → 声を出して自分のめあてを唱える、友達と伝え合う
(教師は、学習カード等で事前に把握しておく)

児童生徒の主体的な学習を促すためには、目標（めあて）を意識化させる手立てが必要です。

③ 課題解決場面の設定を行う（言語活動の充実場面）

展開の部分では、児童生徒が課題を解決するための時間設定が必要です。これは、言語活動の充実場面と言えます。

一斉指導を行う場合は、モデル（児童生徒の中から）に実際に動きを行わせ、気付きを出し合わせていく中で、課題解決に有効な情報を引き出し、整理していくことが必要です。

またその際、視点を明確に示すことで、話し合いが焦点化されてきます。

④ 友達と助け合う、話し合う活動を行う（言語活動の充実場面）

もう1つの言語活動の充実場面は、児童生徒同士の教え合いの場面です。できるようになるためのコツやポイントについて話し合ったり、教え合ったりすること、ゲームや練習の際に気付いたことやアドバイスを送ること、作戦を立てることなどもこれに当たります。

言語活動が充実するためには、教師からの効果的な情報の提供が重要になります。学習資料やICTの活用等、文部科学省や県教育委員会の資料等を活用ください。

言語活動の充実は、量（時間）ではなく、質を高めることがカギとなります。

⑤ 個に応じた指導を行う

1時間の授業では、苦手な児童生徒、前時に困っていたチームなど、指導・支援に時間をかけるべきターゲットをある程度絞っていくことも重要です。

苦手意識を持たせず、「できた」、「分かった」、「できそうだ」、「次の時間、またしたい」などの思いを持たせましょう。

⑥ 振り返りの活動を行う

整理では、1時間の学習を振り返ります。自分が頑張ったことや友達の頑張り、できるようになったことや分かったこと等、自己評価及び相互評価させることで自己有能感を高めるとともに、次時の目標を持たせることにもつながります。

⑦ 指導したことを評価し、次時に生かす

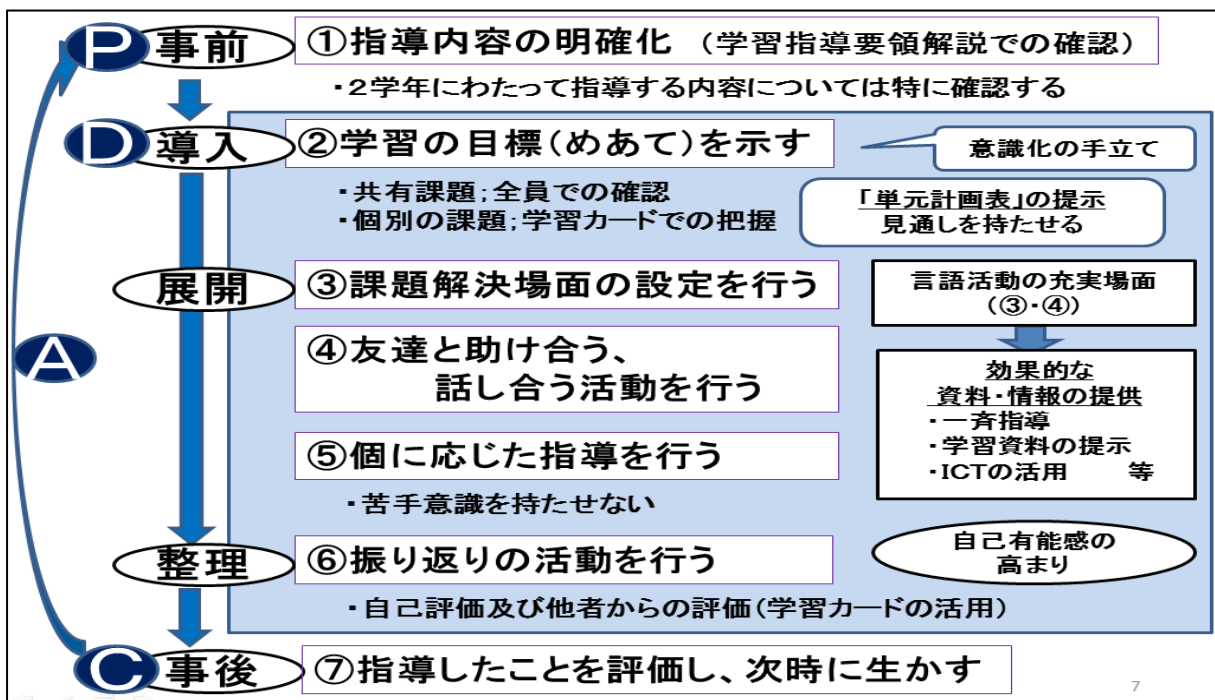
授業後は、児童生徒の目標の実現状況を整理し、自らの授業を振り返り、指導を見直し、次時の授業に生かすことが、授業の工夫改善にとって非常に重要となります。（※P9掲載の「授業チェックシート」参照）

体育・保健体育授業の工夫改善のポイント（授業改善のPDCAサイクル）

下記の授業改善のためのPDCAサイクルをベースに、各学校や児童生徒の実態等に
応じて、授業の工夫改善を進めましょう。

このPDCAサイクルを繰り返し行い、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていく
ことで、より質の高まりがみられる授業になっていくことでしょう。

また、より効果のあった取組（授業展開の工夫・場づくり・教材教具・学習カードの
活用等）については、他の学級（学校）へもどんどん広めていきましょう。同時に、他
の先生方の取組についても、自分の学級（学校）の実態に即した効果的な取組であると
感じた際には、積極的に取り入れ、体育・保健体育授業の工夫改善に対して研鑽を進め
ていきましょう。



(5) 実践例① 小学校 第5学年「マット運動」

事前

【 指導目標 】

- (1) 基本的な回転技や倒立技を安定してできるようにすると
らの技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。(技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができる。(関心・意欲・態度)
- (3) 自己の能力に適した課題を知り、その課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。
(思考・判断)

・ (1) 運動への関心・意欲・態度、(2) 運動についての思考・判断、(3) 運動の技能に関する目標を立てる。
・ 学習指導要領で示された目標及び内容を踏まえ、児童の実態、教材の意味などをもとに設定する。
・ 児童の発達段階を踏まえ、学習経験とつながりをもたせて書く。

【 実態 】

- 意欲的に取り組む児童が多い反面、マット運動を苦手としている児童が数名いる。(関心・意欲・態度)
- めあて学習については、与えられためあてを意識した学習活動には進んで取り組める。しかし、自分の達成度に応じてめあてを変え、より深く追求しようとする姿はあまり見られない。(思考・判断)
- 技の種類の経験は多いが、安定した回転までには至っていない状況である。(技能)

単元の学習内容を身に付けるためにはどのような力が必要なのか、様々な視点からの調査を基に分析する。

【 学習内容 】

- (1) ○運動に進んで取り組むこと。○友だちと励まし合って練習や発表をすること。
○場の安全に気を付けること。(関心・意欲・態度)
- (2) ○自分に合った課題を見付け、練習の仕方を工夫すること。(思考・判断)
- (3) ○基本的な回転技や倒立技を安定してでき、その発展技ができること。
○それらの技を繰り返したり、組み合わせたりすること。(技能)

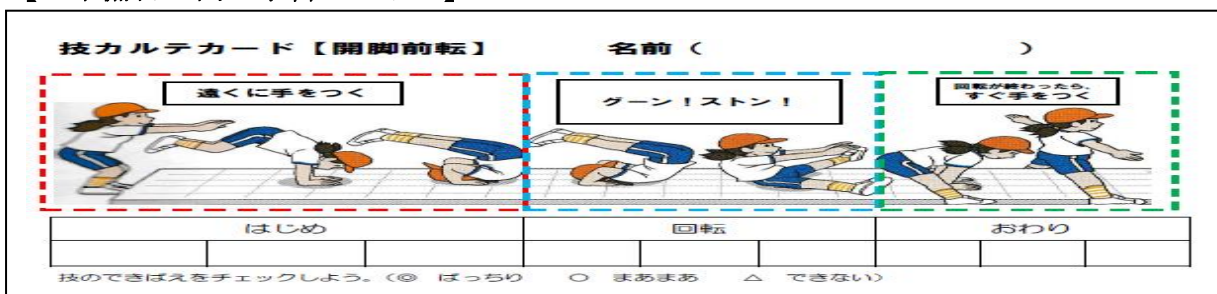
【 単元計画 】

時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
学習内容	オリエンテーション 前転・後転	ねらい1 出来る技を安定させたり、出来そうな技に挑戦したりしよう。 開脚前転	開脚前転	側方倒立回転		ねらい2 体操教室を楽しもう。 連続技	体操教室
0	1 準備運動 2 単元のめあてと学習の流れを知る。	1 準備運動 2 基礎感覚・基礎技能づくり 【ベーシック】大きなゆりかご一背支持倒立 【後転】 ゆりかごパス一壁マット 【前転】 ゴムひねり 【側方倒立回転】 跳び箱一段横とびこしーゴム紐こえ					
15	3 基礎感覚・基礎技能づくりのポイントを知り、活動する。	3 ねらい1を確認し、めあて1の活動を行う。 めあて1 体操先生になるための動きのこつを考えよう			3 ねらい2を確認し、めあて1 グループで連続技を考えよう		
		4 モデル動画と自分の動きを比較し、課題をつかむ。			4 連続技を構成し、試しの動きを行う。 ☆ 「美しい」「ダイナミック」のイメージを児童の言葉で明確にし、技の質を意識させる。 ☆ 「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」 「側方倒立回転」から技を選択し、つなぎ技を使って、連続技を構成する。	体操教室をしよう	4 連続技を発表する。

単元のゴールを設定することで活動への意欲を高めさせる。

おおまかな「単元の流れ」と「1時間の進め方」を示す。
児童に提示することで、「見通しを持った、主体的な学習」につながる。

【 準備物の例：学習カード 】



[目標] 自分の力に合った技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。【技能】		
時間	学習活動	・指導上の留意点
10	導入 1 準備運動をする。 2 基礎感覚・基礎技能づくり をする。 ・特性にあったスキル。 ・体づくり運動の活用。 ・関心・意欲を高める工夫。 (BGM、学習形態等)	・健康観察を行い、体調不良者がいない。 ○マット運動に必要な基礎感覚・基礎技能の習熟を図るために、4つの場でローテーションしながら取り組ませる。
30	展開 3 本時のめあてを確認する。 4 今できる連続技をやってみる。 5 気付いたことを伝え合い、自己の課題に応じて練習する。 【連続技試しの場】 ・フラットマット 【開脚前転・開脚後転の場】 ・フラットマットや坂道マット 【側方倒立回転の場】 ・フラットマットやゴムハードルのマット 【言語活動】(設定の意図) 連続技を見合うことを通して、自己の技の習熟と仲間とのかかわり合いの視点を明確にしていく。 6 挑戦したい連続技を行い、自分や仲間の技を交流する。	児童の連続技の様子を動画で示し、課題の共有化を図る。 きれいな連続技ができるようになるう。 児童一人一人に課題を意識させる。(一人一人に課題をもたせる手立ての例) ・全員に挙手をさせる。 ・学習カードに課題を事前に書かせておく。 ・ペアの子に伝えさせる ・課題ボードにネームカードなどを貼らせる。 ○きれいに技をつなげるために、技の終わりで立ち上がることの大切さに気付かせる。 ○自己の課題に応じた適切な場で技の習熟が図れるよう、前時の様子等から助言を行う。 徹底指導 (ポイント) ・技カルテシートや技ボードを活用し、動きのこつを捉えながら演技するようにする。 能動型学習 (ポイント) ・仲間で見合い、前時まで考えてきた動きのこつを視点として交流していく。 評価 技能(観察) B基準 技を繰り返したり、組み合わせたりしている。 〈B基準に達しない児童への手立て〉 技ボードを振り返らせ、こつを確認していく。 ○技の美しさ(大きく回る。指先、脚を伸ばす。ぴたっと止まる。スムーズに連続技を行う。)をポイントとし、試技をしながら交流させる。
5	整理 7 学習したことを振り返る。	・振り返りをさせ、自分たちの伸びが実感できるようにさせる。また、いい学び方(振り返り)を共有する。 本時のねらいに沿って、頑張った児童を賞賛することにより、有能感を高める。学習(指導)したことを振り返り(評価)本時の成果を確認することで、次時への期待を高める。
事後 ■学習カードの点検：児童の自己評価や振り返りの記述をチェックし、コメントを書き添えるとともに、気になる児童には声かけをする。		
改善 授業後は、児童の自己評価や振り返りの記述などで目標の実現状況を見取り、指導したことを見直し、次時の授業に生かすことが、授業改善にとって非常に重要となる。		
○手立てを要する児童の把握を確実にし、次時での具体的指導を決定する。 ○授業全体の流れや指導と評価の在り方等について振り返り、工夫改善を図る。		



技ボード

(6) 実践例② 中学第1学年及び第2学年「器械運動：マット運動」

事前

【指導目標】

(1) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を表現できるようになること。
よさを認めようとする、分担した役割を果たそうとする。
健康・安全に気を配ることができるようにする。

(2) 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。

(3) マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、それらを組み合わせることができるようにする。

(4) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高い技の行い方について理解できるようにする。

【実態】

○ 技に挑戦し、新しい技や難しい技が上達できるようになること。
○ 仲間と協力し合って技のポイントを見付け、自分たちの課題を解決できるようにする。
○ グループ活動の中で、動きを考えたり、工夫したりできること。
● 難しい技に挑戦しても上達しないからやりたくない。失敗したときに痛さがあるから怖い。

【学習内容】

(1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組む。(態度)

(2) 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶ。技の組み合わせる場面で仲間の良い動きなどを指摘する。安全上の留意点を当てる。

(3) 接転技では、体をマットに順々に接触させて回転する動き方、回転力を高める動き方で基本的な技の一連の動きを滑らかにして回る。開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回る。(技能)

(4) 学習する技の合理的な動き方のポイントを見付ける。(知識)

学習指導要領解説の例示を参考にして、具体的な内容を明確にしていく。

情意態度面、技能面、知識理解・思考判断面等から捉えていく。

※学習指導要領に示されている。

【学習の単元計画：1学年のみで実施する場合】

基本的な技と発展技の合理的な動き方のポイントを見付け、技が滑らかにできるようになる

1	2	3	4	5	6	7	8	9
●オリエンテーション	共通（本時のめあてと学習内容の確認）							
基本的な技の確認	●基本的な技の学習 前転、後転、開脚前転 開脚後転、側方倒立回転 補助倒立	●発展技の学習 伸膝前転の学習		●発展技の学習 前方倒立回転跳びの学習		●技を組み合わせる演技を発表する学習		
特性や成り立ちの確認	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習	動き作りの学習
	学習内容（4観点）が達成できる具体的な活動を計画的に配置する！							
	技の技術的要点を見付ける	技が滑らかにできるようにする	の技術的要点を見付ける	度をいかに伸膝前転ができるようになる	回転跳びの技術的要点を見付ける	り上げた前方倒立回転跳びができるようになる	組み合わせる演技を構成する	組み合わせる技を仲間の前で発表する
								知識・理解テスト
	学習の振り返りと次時の予告							

【準備物の例：学習カード・場の工夫】

学習カード

大切な動きだと考えたところ

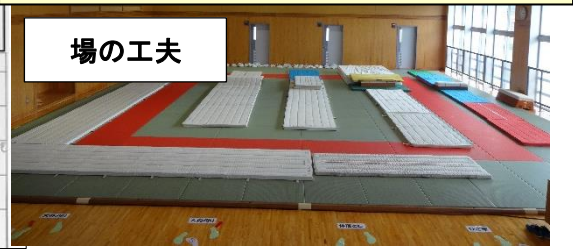
アドバイス

着目した体の部位や動き

技	大切な動きだと考えたところ	アドバイス
① 前転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
② 後転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
③ 開脚前転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
④ 開脚後転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑤ 側方倒立	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑥ 補助倒立	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑦ 伸膝前転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑧ 前方倒立	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑨ 前方倒立回転	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと
⑩ 前方倒立回転跳び	手をしっかりと伸ばすこと	手をしっかりと伸ばすこと

見付けた動きのポイント

学習カードは必須。板書もUDの視点等考慮し工夫する。教材・教具・場の工夫は、めあて達成の支援。個と集団を意識して準備物を検討する。



【 本時の流れ：12時間計画の7時間目 】

[目標] 前方倒立回転跳びの合理的な動き方のポイントを見付け、仲間に伝えることができる。

【思考・判断：観察、学習カードの記述による評価】

時間	学習活動	学習活動における指導の視点
10	1 出席・健康状態確認・動き作りの運動（類似運動を通して、前方倒立回転跳びの学習の準備）	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良や見学者の把握を確実に行わせる。 ・学習意欲があまり見られない生徒→類似運動を行わせることで、意欲を高める。
	2 前時の復習（基本的な技と発展技の復習）	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の苦手な技を中心に復習させる。 ・技の開始姿勢や終末姿勢に変化を付けさせる。
30	3 今日の目標（めあて）の確認	<p>前方倒立回転跳びのポイントとなる動きをグループで見付け合おう。</p>
	4 グループ学習による前方倒立回転跳びの練習	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のゴールを確実に把握させ、授業の見通しを全員に持たせる。 ・スポンジマットを使用し、倒立姿勢から、背中から倒れる感覚を理解させる。 ・抵抗感を持つ生徒→教師や仲間の補助を活用させ、抵抗感なくできるようにさせる。
	5 前方倒立回転跳びのポイントとなる動きを話し合い、見付けるグループ学習	<p>【言語活動の充実場面】 仲間と話し合いながら、体の動かし方について話し合い、技術的要点を見付け合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の動きに着目させるために、発問を工夫する。言語活動をより活発に行わせるために、ホワイトボードやICTを活用する。 <p>評価（観察）：前方倒立回転跳びの合理的な動き方のポイントを見付け、仲間に分かりやすく伝えている。</p>
10	6 まとめ・振り返り・自己評価	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを記述する時間を確保し、本時のまとめを発表させ、学んだ内容を共有させる。 <p>評価（学習カード）：前方倒立回転跳びの技術的要点を記述している。</p>
	7 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・教師のまとめを簡潔に話し、認め励ます。

事後

■学習カードの点検：生徒の自己評価や振り返りの記述を確認し、教師の助言を書き添えるとともに、気になる生徒には声かけをする。

授業後は、生徒の自己評価や振り返りの記述などで目標の実現状況を見取り、自らの指導したことを見直し、次時の授業に生かすことが、授業改善にとって非常に重要となる。

改善

- 手立てを要する生徒の把握を確実にし、次時での具体的指導を決定する。
- 授業全体の流れや指導と評価の在り方等について振り返り、工夫改善を図る。

体育・保健体育 授業チェックシート

学校名		授業日	H . .	授業者	
学年	年	単元名		評価者	
チェックポイント					評価
導入	児童生徒が見通しを持つことができるよう、単元の指導計画が示された。				
	学習目標(ねらい)が適切に設定されている。(指導内容の明確化)				
	学習目標(ねらい)が児童生徒に明確に示された。(提示の工夫)				
展開	課題解決のために有効な場の設定がなされている。				
	課題解決のために有効な学習資料が提示されている。(含む、ICT活用)				
	課題解決のために有効な言葉かけ(指導)を先生が行っている。				
	教え合いや学び合いを生み出す工夫がなされている。(言語活動の充実)				
	学習の成果を試すためのチャレンジの場が設定されている。				
整理	本時の学習の成果を振り返る場が設定されている。(自己評価、相互評価)				
学び方	集合や整列等、整然と行っている。				
	授業のきまりやルールが守られている。				
	学習方法や話し合い、教え合い等のやり方が身に付いている。				
授業全体	授業の勢いがある。				
	本時の目標、学習目標(ねらい)、中心となる学習活動、評価が一体となっている。				
	運動量が確保されている。				
	学習カードが有効に活用され、学びのPDCAサイクルが確立されている。				
	児童生徒の学習に対する適切な評価計画を立て、評価を行っている。				
総合評価	1	2	3	4	※評価は、◎ ○ △ で行う。
【授業の良い点(○)及び改善点(●)】					

※このチェックシートは、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント」に沿って項目を設定しています。
授業研究会や自らの授業を振り返る場合など、授業改善のPDCAサイクルを確立するためにご活用ください。

“しかけ”で変える体育・保健体育の授業

日本エアロビック連盟理事 大村詠一

私は、体育が好きではありませんでした。でも、好きな体育の授業はありました。それは決して自分が得意な種目だったわけではなく、ゲーム性があったり、先生が声のトーンが変わったりと指導の際に工夫があったように思います。そんな過去の記憶や体育・保健体育に限らず、先生方の研究授業等を拝見して実技指導教室で心がけているしかけのポイントをお伝えしたいと思います。

指導の際に意識しているしかけのポイント

- ① リズムを乱す
- ② ゲーム性を持たせる
- ③ 間違いを模倣する



①の「リズムを乱す」ことで、子どもたちには驚きや戸惑いが生まれ、これが意外と心に残ったりするものです。私は、動き出しの掛け声を「よ〜い、ドン!」と言った場合のみに制限し、「よ〜い、スタート!」と言ったり、「ドン!」の際に床を踏みつけて音を出したりとフェイントをかけたりしました。簡単なものとしては、基準の際に、「〇〇の隣の□□、基準!」と言ってみたり、準備運動をいつもステージ側を向いて行うのであれば、反対向きでやってみたりするしかけがあるかと思います。

②の「ゲーム性を持たせる」については、実際に体感されたことがある先生も多いことと思います。ただ、毎回ミニゲームを行ったりすることは時間の関係で厳しいので、私の場合は準備運動の際に「手つなぎ鬼」を導入してみました。二人組で手をつないだ鬼にタッチされると、鬼と手をつなぐことで鬼がドンドン大きくなっていくというものです。先生が鬼として参加する場合は、過剰な息切れ防止のために体育館の半分程度の広さで行い、場所を制限することをオススメします(笑)。見学者に線審を務めてもらったり、時間経過とともにエリアを縮小したりすることでもゲーム性を高めることができます。

③の「間違いを模倣する」は、本当に簡単で、誰かが間違った動きをした際にその動きを真似するだけです。意外にこれだけで笑いをつくることができ、子どもたちも間違いに気付くことができます。ただし、この際に間違えた子どもの名前は言いません。名前を言ってしまうとみんなの視線が集中し、自分が笑いものにされたという感情だけが残ってしまいます。

「大村先生は、児童・生徒をノセるのが上手だから…」と、実技指導教室で言われる先生が多いのですが、私は先生たちほど子どもたちの個性を知り、個に合わせた指導ができていないと思っています。現に、指導が終わった後の帰り道に見られた子どもたちとのやり取りは多様で、日常の学級経営の良さが滲み出ているように感じました。少しのしかけを加えるだけで、体育・保健体育の授業への満足感や楽しかったという感情を更に生み出せると思いますので、上記で紹介したポイントが参考になれば幸いです。

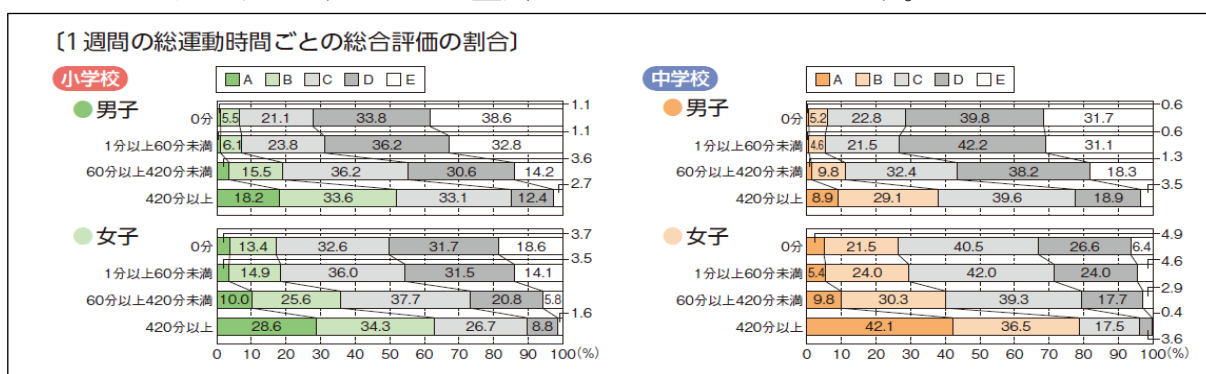
2 運動の日常化・習慣化

(1) 運動の日常化・習慣化の必要性について

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（資料1参照）から分かるように、児童生徒の体力・運動能力と運動習慣は大きく関連しており、日常的な運動習慣のある児童生徒ほど、総合評価A・Bの割合が高いことが分かります。

そのことから、児童生徒の体力向上の取組の一つとして、児童生徒の運動の日常化・習慣化を目指した実践が多くの学校や地域で行われており、その有効性が示されています。（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書でも、その好事例が紹介）

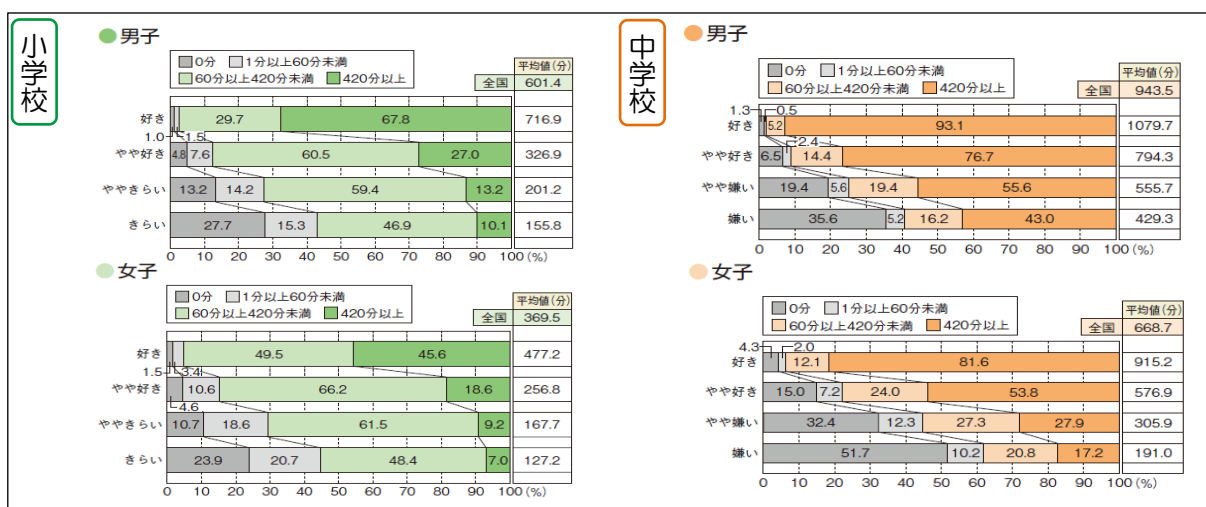
また、子どもの体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月：文部科学省）では、青少年期に育まれた運動の日常化・習慣化は、生涯にわたり大きく影響することや、その運動の日常化・習慣化に学校が与える影響は大きく、学校がそのきっかけづくりをすることが重要であると述べられています。



〈資料1〉「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より

(2) 運動に対する意識が運動の日常化・習慣化に与える影響

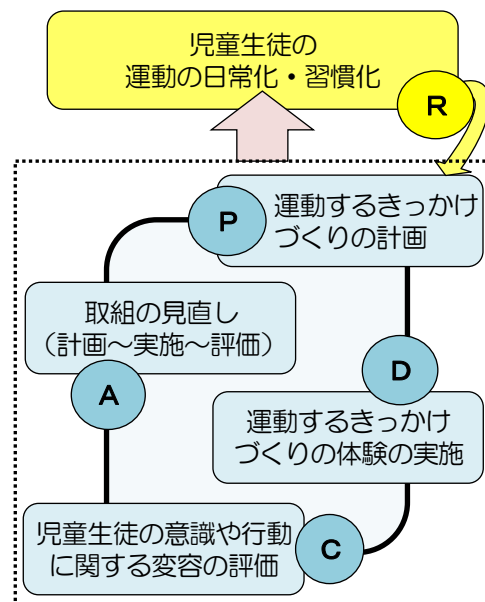
全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書の中で、児童生徒の運動に対する意識が、児童生徒の運動の日常化・習慣化に大きく影響することが分かります（資料2参照）。また、運動に対する肯定的な意識が運動の日常化・習慣化につながり、否定的な意識が運動の日常化・習慣化の妨げになっているだけでなく、小学校から中学校に上がるにつれて、その影響は大きくなっていることが分かります。



〈資料2〉「運動やスポーツをすることは好きか」の質問と1週間の総運動時間との関連（「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より）

(3) 運動の日常化・習慣化に向けて

児童生徒の運動の日常化・習慣化に向けて児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」への変容が重要なポイントと捉え、この意識の変容を目指した取組（運動するきっかけとなる体験）が大切であると考えています。具体的に述べると、「楽しい」「嬉しい」等と感じることができ運動の体験や日常的に運動する経験を通して、運動の大切さを実感することにより、児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」への変容が図られると考えています。そして、そうした取組は、単発で終わるのではなく、継続的に行うことが大切であると考えています。



① 運動するきっかけづくりの計画 P について

計画で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力の結果や運動の日常化・習慣化に関する調査結果）をしっかりと把握する R ことです。児童生徒の実態から、何を、いつ、どこで、誰と、どのようにしなければならないのか、など具体的な内容が分かり、計画が立てやすくなると考えます。

② 運動するきっかけづくりの体験の実施 D について

実施で大切なことは、前述したように、「楽しい」「嬉しい」等と感じることができ運動の体験や日常的に運動する経験を通して、運動の大切さを実感させることです。そして、体育や保健体育の授業と体育的行事や日常生活を関連させていくことで、より効果的になると考えます。また、多くの関係者（保護者や学校職員、運動指導員など）が関わることで、さらに成果は高まることが期待されます。

③ 児童生徒の意識や行動に関する変容の評価 C について

実施したことを必ず評価することが大切です。そのときに、実施した内容や方法が適切であったのかという内容だけでなく、実施したことによって、児童生徒の意識や行動はどのように変容したのかを評価することが必要であると考えます。

④ 取組の見直し（計画～実施～評価）A について

前述したように、取組は単発で終わるのではなく、継続的に行うことが大切です。そのときに必要なことは、評価結果を基に、取組全体を見直すことです。計画内容や実施方法などを修正及び改善しながら取組を進めていくことによって、成果はより高まっていくと考えます。児童生徒が日常的に運動するためには、「時間・空間・仲間」の3つの「間」が必要であると言われていますが、最近では、これに、大人の「手間」を加えることが重要であると考えられています。「R」を含めたPDCAサイクルによる取組によって、児童生徒の運動の日常化・習慣化を図ることが大切であると考えています。

以上の点を踏まえながら、本年度の体力向上推進実践校でも取組を進めました。

（第2章 体力向上推進実践校の取組 参照）

3 幼児期の運動経験の重要性

幼児期に様々な運動経験をさせることはとても大切です！

平成28年度体力・運動能力調査結果では、幼児期の外遊びの頻度が高い小学生ほど、運動習慣が身に付いていて、体力テストの合計点が高い傾向を示しています。スポーツ庁は「外遊び習慣が就学後の運動習慣の基礎を培い、体力向上の要因の一つとなっている」と分析しています。



幼児期における外遊びを中心とした運動経験の重要性については「幼児期運動指針ガイドブック（平成24年3月 文部科学省）」にも述べられており、次の3点が運動習慣を身に付けるポイントとして示されています。

① 様々な遊びを取り入れること

② 楽しく体を動かす時間を確保すること

③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

(1) 様々な遊びを取り入れるとは…

幼児期は運動機能が急速に発達し、多用な動きを身に付けやすい時期です。この時期には、多用な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが重要となってきます。

それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が高まり普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなど基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

ここでいう基本的な動きとは、次のことをいいます。

「体のバランスをとる動き」（立つ、座る、転がる、渡る、ぶら下がるなど）

「体を移動する動き」（歩く、走る、跳ぶ、登る、よける、這う、すべるなど）

「用具などを操作する動き」（運ぶ、投げる、捕る、蹴る、掘る、押すなど）

幼児が、様々な遊びを楽しんで夢中になって活動しているうちに、多様な動きを経験することになります。その遊びの中には上記のような基本的な動きが複合的に含まれ、結果的には多様な動きを経験し、それらを獲得することができるといわれています。

(2) 体を動かす時間を確保するとは…

多様な動きの獲得のためには、量（時間）的な保障も大切な視点です。楽しい遊びが提供された上にある程度の時間を確保すると幼児はその中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することになります。

そこで、本指針では様々な調査結果や世界各国のデータから、以下の内容を推奨しています。

様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすこと

ただし、時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

また、幼児にとっては、幼稚園や保育所などに登園しない日でも体を動かす必要がありますから、保育者だけでなく保護者にも共に体を動かす時間の確保について工夫することが望まれます。

(3) 発達の特性に応じた遊びとは…

幼児は、一般的にその時期に発達していく身体の諸機能を使って動こうとしますから、発達の特性に合った遊びをすることは、それらの機能が一層、促進されるとともにけがの予防にもつながります。



幼児の身体諸機能を十分に動かし、活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに対する意欲の向上にも結び付きます。

なお、本指針には、①3歳から4歳頃、②4歳から5歳頃、③5歳から6歳頃に分けて、その時期に経験しておきたい遊び（動き）の例について示してあります。幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長は個人差が大きいため、幼児に体を動かす遊びを提供するにあたっては、一般的な発達の特性の理解だけでなく一人一人の発達に応じた配慮が必要となります。

幼児期における運動は、様々な効果をもたらします！

幼児が毎日体を動かして遊ぶことは、身体面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達等に対する以下のような効果も報告されています。

体力・運動能力の基礎を培う

- ・運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する。
- ・姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する。
- ・卒園後も活発に運動するようになる。

丈夫で健康な体になる

- ・健康を維持するための生活習慣がつけられる。
- ・丈夫でバランスのとれた体になる。

意欲的に取り組む心が育まれる

- ・意欲的な態度や有用感を形成する。

協調性やコミュニケーション能力が育

- ・感情をコントロールし、友達と上手に遊ぶことができる。

認知的能力の発達に効果がある

- ・脳の発達を支え、想像力が豊かになる。

(4) 幼稚園の実践例

～体を動かすことの楽しさ、心地よさを味わう～

宇土市立花園幼稚園 園児数 男子 30人 女子 47人 合計 77人

○ はじめに

幼児が自ら動くためには、安心できる環境が必要です。信頼できる人が見守るなかで、自ら動くことで様々な環境との出会いが始まります。幼稚園は、幼児にとって安心できる場になること、体を動かすことの心地よさやできる喜びを体験する場になることが必要です。特に体を動かす楽しさを感じることで、生涯にわたる運動につながっていくと考えます。

① 遊びと生活の中で様々な動きを身に付けるための取組

ア 生活習慣を身に付けるなかで獲得する動き

「所持品の始末をする」「衣服の着脱をする」「食事をする」「生活の場を整える」など幼稚園の生活に必要なことに取り組む中で、幼児はいろいろな動きを獲得していきます。この時「自分でできることは自分です」「自分たちでできることは自分たちです」という視点が必要です。日常生活の中で自然に獲得している動きを意識することが必要です。自分でできる環境を整え、必要な技術を伝えます。

イ いろいろな運動を経験するために

いろいろな運動を経験することができるように園全体、学年、学級の活動を計画します。また、その活動が好きな遊びに、好きな遊びが活動につながるように活動内容を工夫します。

② 家庭との連携

保育参観、運動会、祖父母交流会等で保護者と子供達が幼稚園で楽しんでいる遊びを一緒にする機会を設定します。体を動かすことの楽しさを感じることで、家庭でも子供と一緒に遊ぶことができるように働きかけています。

生活の場を整える
プール掃除



好きな遊びの時間
～水遊び～



プール参観
みんなでプール遊び



○ おわりに

「安全で安心できる」、「不自由さを感じる」、「自分でできる」、「自由に自分を表現できる」環境を構成することで、幼児は自ら動き始めます。「楽しそう」「やってみたい」「おもしろい」などの心の動きが、自ら体を動かすことにつながります。仲間との活動や遊びのモデル提示で遊びがさらに発展します。このようなことから、一人一人の遊びの様子、体の動かし方、運動量などの幼児の姿の理解に基づき活動を計画すること、また、体を動かすことの心地よさを実感するような環境構成に取り組んでいくことが必要です。

「子どもたちのドリームサポーターでいよう！」

体力向上推進委員（運動の日常化・習慣化プロジェクト部会）

熊本機能病院併設 指定運動療法施設

熊本健康・体力づくりセンター 運動指導士 高野 聡

去年は【子どもたちの身体に異変が起きている!?!】と題し、【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】についてご紹介し、子どもたちと共に身体を動かし、自分の身体に興味を持つことの必要性についてお話をさせていただきました。



今回は視点を変えて、【ドリームサポーター】という言葉をご紹介したいと思います。私は、【大切な人の夢の実現や目標の達成を心から応援する人】のことを、ドリームサポーターと呼ばせていただいています。今、この事例集をお読みになられているあなたは、子どもたちのドリームサポーターとして活動をされていらっしゃるでしょうか？それとも、子どもたちの無限大の可能性を奪ってしまうドリームキラーとして活動をされていらっしゃるでしょうか？

子どもたちの成長は誰もが願っているはずですが、この成長過程での一番の理解者であり応援団であるのは、親や先生方なのではないでしょうか。一番近くで寄り添うことができ、さらに適切な言葉かけができる存在です。そして、この言葉かけを意識されたことがありますか？



例えば、「運動会の競争で1位だった」という結果に対して、「すごいね！足が速いんだね！」などと褒める（承認）ことがあります。もちろん子どもにとっても親、先生方にとっても嬉しいことですから、このような言葉かけをすることは多いと思います。

しかし、結果だけを褒める（承認）のではなく、その結果を得るために行ってきた行動を承認してあげるのが重要です。「毎日練習をしてきたから1位になれたね」というように、結果の承認とともに行動の承認を付け加えて言葉かけをしてみましょう。「普段の行動もしっかりと見守ってくれているんだ！」と子どもたちは安心感を得ることもできます。

これは、【存在】そのものを承認することにもつながります。仮に【結果】【行動】が承認することができなくても、【存在】は承認することができます。親、先生方から【存在】承認を注がれている子どもたちは、【自己肯定感】が非常に高いです。子どもたちの自己肯定感を高めるためにも、【ドリームサポーター】として前向きな言葉かけをしていただき、子どもたちとともに【カラダ】と【ココロ】を満たしていただきたいと思っています。