

# H 体育理論 豊かなスポーツライフの設計の仕方 【それ以降の年次】



## 指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 H 体育理論 豊かなスポーツライフの設計の仕方 年次〔それ以降の年次〕

単元の目標	知識及び技能	豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。			
	思考力、判断力、表現力等	豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。			
単元の目標	学びに向かう力、人間性等	豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。			
時	学習内容・学習活動	評価の重点			評価方法等
		知識	思判表	態度	
1 2	<p>【生涯スポーツの見方・考え方】</p> <p>(1) 増大している自由時間をどのように活用すべきか、習得した知識を活用して、自己の考えを他者に筋道を立てて説明する。</p> <p>(2) レジャー社会において、スポーツはどのような人々に親しまれているかについて、ブレインストーミングを行い、全体で発表する。</p> <p>(3) 各ライフステージでのスポーツの役割について理解する。</p> <p>(4) スポーツ科学の役割について理解する。</p>	①			観察・ワークシート
3 4	<p>【ライフスタイルとスポーツの楽しみ方】</p> <p>(1) 生活の質を高めるスポーツをどのようにして生活の中に取り入れるかを考える。</p> <p>(2) 現在の自身のスポーツライフを、「関わり方」という視点で分析・評価する。</p> <p>(3) スポーツに関わる職業や、それらの職業に就くために必要となる能力と資格について自ら調べる。</p> <p>(4) スポーツボランティアについて自ら調べる。</p> <p>(5) マイスーツライフを設計する。</p>	②	①		観察・ワークシート
5	<p>【スポーツ推進のための施策と課題】</p> <p>(1) 日本のスポーツ推進について理解する。</p> <p>(2) 企業や地域におけるスポーツの関わり方について理解する。</p> <p>(3) 上記(1)、(2)を踏まえ、自分たちには何ができるか考え、発表する。</p>	③			観察・ワークシート
6	<p>【スポーツで「未来」を創る】</p> <p>(1) 日本におけるスポーツライフの特徴について理解する。</p> <p>(2) 自身の「する・みる・支える・知る」スポーツの楽しみ方について考え、グループで意見交換する。</p> <p>(3) スポーツが持つ力及び可能性を挙げ、今後スポーツを楽しむための課題とその克服について、グループで意見交換する。</p>	④	②	①	観察・ワークシート
単元の評価規準	知識	<p>①スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること、また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>④人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わり方が求められることについて学習した具体例を挙げている。</p>			
	思考・判断・表現	<p>①ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見している。</p> <p>②豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。</p>			
	主体的に学習に取り組む態度	<p>①豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>			

時間	学 習 内 容 ・ 活 動
1 ・ 2	<p><b>【学習内容】</b>  ○スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること、また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。（知）</p> <p>1 導入 単元の学習内容を確認し、見直しを持つ。</p> <p>2 展開  (1) 増大している自由時間をどのように活用すべきか、習得した知識を活用して、自己の考えを他者に筋道を立てて説明する。  ① 自由時間が増大している要因は、社会の変化が関係していることを理解させる。  ② 自由時間は単なる余りの時間ではなく、いかに自らの暮らしを充実させて過ごすかという人々の豊かな生活や生き方(=QOL)につながる重要な時間であり、これがレジャー社会の考え方であることを理解させる。</p> <div data-bbox="304 752 1305 831" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 自由時間があり過ぎると退屈したり、苦痛になることがあることをおさえ、スポーツに親しむことが豊かな生活につながることを伝えましょう。 </div>  <p>(2) レジャー社会において、スポーツはどのような人々に親しまれているかについて、ブレインストーミングを行い、全体で発表する。  ① レジャー社会において、スポーツは障がいの有無に関わらない幅広い年齢層で親しまれており、その楽しみ方も身体的・精神的・社会的変化の特徴に応じて変化していることを理解する。  ② 幼年期から老年期の各ライフステージにかけて、「する」スポーツ中心から「みる」「支える」「知る」スポーツに広がり、深まっていくことを理解する。</p> <div data-bbox="304 1104 1305 1182" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ブレインストーミングから発表までの過程について、主体的に学習に取り組む態度として評価することもできます。 </div>  <p>(3) 各ライフステージでのスポーツの役割について理解する。  ○幼少期から青年期は「楽しさの追求」及び「体力向上」、中高年期は「ストレス軽減や健康志向」の増加、老年期は「社会的な関わり」及び「生きがい」と楽しみ方が変化していくことをおさえる。</p> <p>(4) スポーツ科学の役割について理解する。  ① スポーツの学問的な探究について、歴史や学問分野について理解させる。  ② スポーツ科学は、一方で競技力の向上をはじめとする人間の身体能力の開発に貢献しながらも、他方でドーピングのまん延などスポーツの存在をも揺るがす深刻な問題を生み出すことも理解させる。  ③ 21世紀のスポーツ科学は、スポーツの意義や価値への理解を促すとともに、関連する諸学問・研究分野の知見を総合的な視点をもって活用することにより、スポーツの影響力を適切にコントロールしながら、人間とスポーツ文化との多様な関わりを望ましい方向に導く役割を持っていることを理解させる。</p> <p>3 整理 本時のまとめを行う。</p> <div data-bbox="304 1765 1305 1843" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ICT機器を活用し、本時の確認テストや振り返りを行うことも、学習内容の定着に効果的です。 </div> 

### 【学習内容】

- 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であること。（知）
- ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見すること。（思）

## 1 導入

本時の見通しを持つようにする。

## 2 展開

(1) 生活の質を高めるスポーツをどのようにして生活の中に取り入れるかを考える。

- ① スポーツをしたいと思っても実際にはできない、または継続できないと感じてしまう理由についてブレインストーミングを行い、どのようにすればよいか話し合う。
- ② 「する」スポーツライフのタイプは次のように分類され、多様なスポーツへの関わり方、それらの広がりや深まりが豊かなスポーツライフであることを理解する。

### 【「する」スポーツライフスタイルの6タイプ】

- ①スポーツクラブ中心型
- ②スポーツ教室・レッスン利用型
- ③リゾートツーリズム型
- ④近隣施設利用型
- ⑤地元のスポーツ大会・イベント参加型
- ⑥イベントツーリズム型

(2) 現在の自身のスポーツライフを、「関わり方」という視点で分析・評価する。

- ① 「する・みる・支える・知る」に分類し、課題と改善点を挙げる。
- ② ペアワークでお互いのスポーツライフについて、個人的要因（意欲、態度、価値観等）と環境要因（時間、場所、資金、仲間等）から分析する。

3  
.  
4

特に高校期のスポーツライフは、その後のライフステージに応じたスポーツの楽しみ方の基礎を形成するものです。



(3) スポーツに関わる職業や、それらの職業に就くために必要となる能力と資格について自ら調べる。

プロスポーツ選手や体育教師以外の職業を調べることにより、将来の豊かなスポーツライフにつながる可能性があります。



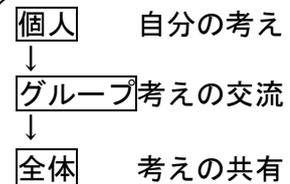
(4) スポーツボランティアについて自ら調べる。

スポーツを支える側からの視点を養うことで、スポーツがさまざまな要素によって支えられていることを経験的に理解できるようになります。



(5) マイスポートライフを設計する。

- ① グループで周囲の人のスポーツライフを調べる。その際、対象（人物、人数、性別等）については、グループで決定する。
- ② 周囲の人のスポーツライフを「する・みる・支える・知る」の4つの観点で整理し、検討する。
- ③ 上記①、②を参考に、自身の高校を卒業してからのスポーツライフを設計しよう。
- ④ 設計した自身のスポーツライフをグループで発表し、意見や助言をもらう。



の流れで考えを広げ、深めさせましょう。

## 3 整理

本時のまとめを行う。

## 【学習内容】

○スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。（知）

### 1 導入

本時の内容の見通しを持つようにする。

### 2 展開

(1) 日本のスポーツ推進について理解する。

① スポーツイベントの開催について理解する。

○ 2021年開催の東京2020オリンピック・パラリンピック大会、2019年開催のラグビーワールドカップ日本大会が残したもの（レガシー）について考える。

○ 毎年行われる国民体育大会（2024年からは国民スポーツ大会）の開催についても取り扱う。



スポーツ基本法やスポーツ基本計画（第3期、令和4年度～令和8年度）についても、触れるようにします。

個人 自分の考え  
↓  
グループ 考えの交流  
↓  
全体 考えの共有

の流れで考えを広げ、  
深めさせましょう。

② 日本のスポーツ施策の進展について理解する。

○日本ではこれまで、オリンピックなどのイベントを機に、社会環境やスポーツ環境の整備が進められる傾向にあったことを理解する。

(2) 企業や地域におけるスポーツの関わりについて理解する。

① 企業がスポーツ推進にどのように関わっているか調べ、発表する。

○これまで日本のスポーツ推進は、国や自治体とともに学校や企業が主な担い手であったことを理解する。

② 地域社会がスポーツ推進にどのように関わっているか調べ、発表する。

○これからは市民が担い手となる地域スポーツクラブの育成が期待されていることを理解する。

(3) 上記(1)、(2)を踏まえ、自分たちには何ができるか考え、発表する。

○「高校生としてできること」及び「高校卒業後にできること」に場面を設定して考える。

これからのスポーツ推進の担い手は自分たち自身であることを意識させましょう。



### 3 整理

本時のまとめを行う。

**【学習内容】**

- 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められること。（知）
- 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案や文章などを通して他者に伝えること。（思）
- 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組むこと。（学）  
※単元を通して、指導と評価を行う。

1 導入

本時の見通しを持つようにする。

2 展開

(1) 日本におけるスポーツライフの特徴について理解する。

- ① これまでの日本におけるスポーツライフの特徴を挙げ、課題を指摘するとともに、親世代と現在ではどのように変化してきているのか考え、グループ内で発表する。

6

板書等で、日本におけるスポーツライフの「これまで」と「これから」を対比させながら考えさせましょう。



(2) 次の表のスポーツの楽しみ方について、グループで意見交換する。

関わり方	現在	10年後	30年後
「する」			
「みる」			
「支える」			
「知る（語る）」			

(3) スポーツが持つ力及び可能性を挙げ、今後スポーツを楽しむための課題とその克服について、グループで意見交換する。

課題として挙げられたことは克服すべき対象であり、豊かなスポーツライフの可能性のカギを握っています。前向きなメッセージを生徒に伝えましょう。



3 整理

本時のまとめを行う。