

**Q 6 : 新学習指導要領では体育・保健体育科に「基礎的な身体能力」や「知識」を身に付けさせるとありますが、どのようなことを指導するとよいですか。**

教師が目指すもの

新学習指導要領では、「生きる力」をはぐくむことを目指し、知・徳・体の調和を重視しています。そのなかで、体育・保健体育科の具体的な目標を次のように挙げています。



- ① 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成
- ② 健康の保持増進のための実践力の育成
- ③ 体力の向上

また、総則解説の第 1 章「改訂の基本方針」では、発達の段階を考慮して体力の向上に関する指導を適切に行うよう明示しています。

そこで、指導内容を体系的に整理して、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、「基礎的な身体能力」や「知識」を身に付けさせ、生涯にわたって運動に親しむことができるようにします。

何を身に付けさせるのか？

基礎的な身体能力 + 知識 ⇒ 運動の実践

「身体能力」とは、体力\*及び運動の技能から構成される。

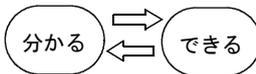
※「体力」は、次の要素から成る。

- ① 行動体力(持久力、巧緻性、敏捷性、平衡性、筋力、判断力、意欲など)
- ② 防衛体力(体温調整、免疫、適応力、抵抗力など)

各学校においては、健康診断や新体力テストの結果等を分析し、体格や体力の実態や課題を明確にすることにより、健康課題の解決に積極的に取り組むことが大切です。そこで、各学校、各学年、個々人の実態等を踏まえて、体力の要素のバランスも考慮しながら、運動を実践する必要があります。

指導上の留意点

では、「基礎的な身体能力」や「知識」を身に付けさせる具体例を、以下に示します。



- ① 運動の基礎感覚やスキルアップの方法を具体化する。
  - ・ 台上前転をするために、腕支持・逆さ感覚等を高める練習を取り入れる。また、マットを重ねて、高さ感覚・回転感覚を身に付けさせる。
  - ・ 易から難へと構成された場で、自分の力に合った主運動に挑戦させる。
  - ・ 座る、回るなどの基本的な動きを組み合わせ、「多様な動き」をスムーズにできるようにさせる。
- ② 運動経験を豊かにする。
  - ・ 教材・教具や練習内容を工夫（教材研究）し、「多様な動き」や基礎感覚が習得できるようにさせる。
  - ・ 授業で実践した運動を、休み時間の集団遊びや家庭で主体的に実践させる。
- ③ 運動の日常化を図る。
  - ・ 体育の授業で学習した教材・教具を校庭等に設置し、休み時間等に利用できるようにする。また、「各種たより」で、家庭との連携を図る。
  - ・ 教科以外でも固定施設を活用する等、運動環境を整える。
- ④ 自己の体や健康に関心をもつよう、指導を工夫する。
  - ・ 保健と体ほぐし運動を関連付けて指導する。
  - ・ 万歩計や脈拍測定器、ビデオ等を用いて、客観的に運動量や動きを考察させる。

おわりに

運動を実践する意義は、けがを防止し健康を維持する健康論や体力は活動の源で意欲や気力にも関わる要因となる活動論等からも、見出すことができます。また、運動後（授業後）に爽快感や充実感を得ることにより、運動の楽しさが実感できます。

子どもたち一人一人が積極的に運動することにより体力が向上し、明るく、元気に学校生活を送ることができるようになることを期待しています。