



南房総の風

体力・技能が高まる1単位時間の体育指導!

学習指導要領では、児童生徒に3つの資質・能力を育むことが求められています。特に、教科としての特性が明確に表れるのが「知識及び技能」です。

体育科の学習を通して、学習指導要領の「例示」にあるような基本的な運動の知識と技能、それにつながる基礎的な体力をすべての児童生徒に身に付けることが大切です。

本号では、若年層の体育科の先生方に向けて、体育指導の最重要ポイントである「**体力向上**」に焦点をあてた授業づくりについて紹介します。**体力は『生きる力』の重要な要素**です。児童生徒の運動量とそれに伴う体力の低下が叫ばれる昨今において、1単位時間の中で児童生徒が「主体的に運動実践に取り組む」という機会の設定と「体力を高める」ための取り組みせ方を、これからどう仕組むかについて考えましょう。

(1) 1単位時間の中での運動時間・量をしっかりと確保しましょう!

今回の体育科・保健体育科の学習指導要領の改訂に携わった日本体育大学の白旗和也教授（前文部科学省調査官）は、体育の授業の1単位時間を以下の表のとおり「4つの場面」に区切り、体育指導の「**中核**」と言える「**運動学習場面**」を1単位時間の**6割以上の確保**を目指すとしています。※表は1単位時間=45分

	4大行動場面	具体的な活動	割合(%)とめやすの時配	場面ごとのポイント
①	インストラクション場面	・教師の児童生徒に対する説明や指示	20%未満 ※9分未満	児童生徒の学習意欲を低下させないように、教師の説明や指示の頻度や時間は端的にする
②	認知学習場面	・児童生徒同士の話し合い ・学習カード等の記入	10%台 ※8分台	中核となるべき運動学習場面を最大限確保できるように、時間や頻度を調整する
③	運動学習場面 ☆中核☆	・準備運動や整理運動も含め、児童生徒が体育授業で、実際に主体的に運動をする	60%以上 ※22分~27分 最低でも1単位時間の半分	単なる「運動量」ではなく主体的に 主運動の学習に関わる ことができる豊かな「 運動学習 」の時間を指す
④	マネジメント場面	・児童生徒による準備、後片付け、移動、待機するなどの直接学習にかかわらない活動	15%未満 ※6分45秒未満	単元のはじめの約束ごとの確認と徹底、学習規律の確立が大切となる

【③運動学習場面】について

- ◎運動時間が22分~27分とありますが、あくまでも目安ですので、27分を超えても構いません。
- ◎時間の量だけでなく、多くの児童生徒が安全に運動できる「場の量」を数多く設定しましょう。
- ◎特に上記①②④の場面では、積極的に「ICTの利活用」をして時間の使い方の工夫をしましょう。
※体育の授業におけるICTの利活用の方法については、今後、別号で特集する予定です。



(2) 1単位時間の中で「4つの運動」を順序正しく行いましょう！

毎時の体育の授業において、①主運動 ②準備運動 ③副運動 ④整理運動の4つの運動をプログラムすることが安全で効果的に体力・技能を高めるための第一歩です。以下に4つの運動を中心とした1単位時間の流れ(案)を示しましたので、ぜひ参考にしてください。毎時、1単位の授業の中で、オールラウンド(全面性)の体力づくりを目指すことが理想です。



また、授業改善を図るにあたり、**全ての児童生徒が、『楽しく、安心して運動に取り組めること』、『確実な体力の向上につながること』の2点がポイント**となります。特に、今まで以上に、運動が苦手だったり意欲的ではなかったりする児童生徒についての配慮が必要です。

展 開		指導のポイント
1	整列・挨拶・出席確認 「静的健康観察」・「動的健康観察」	* 1 集団行動の基礎・基本を身に付ける * 2 表情や動作、声の様子等から健康状態を把握する
2	準備運動 (1) 準備運動Ⅰ ・3分間全身連続運動 ※脈拍管理(120~130拍分) ※「動的健康観察」 (2) 準備運動Ⅱ ・体づくり運動や補強運動	【準備運動】 体を動ける状態にする時間です。3分間ジョギングなどで心拍数を(120-130拍/分)に上げて、体をあたためます。時間は季節によっても異なりますが、暑いからといって簡単にすませるといった考え方はしません。ケガや突然死を防ぐためにも重要な時間です。ボール運動であればボールを持ってボール操作の動きを行うなどすると、技能向上にもつながります。 * 3 体づくり運動 ※主に 敏捷性 や 調整力 ・ 瞬発力 を行う準備運動と体づくり運動を兼ねる(主運動に向けて疲労感を残さない)
3	めあての確認	* 4 個(グループ)がめあてを明確にもっているか確認
4	主運動 ・練習・指導・評価等	【主運動】 主に本時(単元)に高められる 体力要素 を、指導者、児童生徒が理解し、運動実践することが大切です。 ◎効果的な体力づくり・技能づくりを行うための順序性 敏捷性 → 調整力 → 瞬発力 → 筋力 → 持久力 ※柔軟性は積極的休息として、適宜取り入れる。 ※1単位時間をとおして「運動の順序性」に注意する。 ○技能指導は基礎的なものから初めて、順次高次なものへ！
主運動の指導方法については 「学校体育指導資料集第38集(小学校編)・第39集(中学校編)」の活用を！		
5	副運動(及び補助運動) ☆投力や走力など、学校の課題に応じた運動を継続的に取り組んでも良いです。 ☆「遊・友スポーツランキングちば」を主運動に応じて積極的に活用を！	【副運動】 主運動で主に不足する体力要素・部位に着目します。主運動の充実を第1に、副運動は短い時間で、効率的に長期的に課題設定と評価の場として位置付けます。
6	整理運動 「動的健康観察」 「静的健康観察」	【整理運動】 使った部位を伸ばし、上昇した心拍数を落ち着かせる効果があります。ケガの発見・防止にもつながります。体育は生涯スポーツの第一歩です。クールダウンの効果を伝えるなど、運動する際の作法や方法を身に付けさせましょう。
7	ふりかえりと次時の学習の確認	
8	整列・挨拶 ※「静的健康観察」	* 5 体育学習と運動の日常化の関連についての配慮や言葉かけを行う * 6 心身ともに落ち着いた状態で授業を終える

参考文献：令和4年度千葉県学校体育要覧第36号(千葉県教育委員会)

7日間で授業のつくり方をマスター！体育指導超入門(著：日本体育大学 教授 白旗 和也)