



# 南房総の風し

## 体育・保健体育指導の充実を目指して ～ 令和6年度 指導の重点目標 ～

※「令和6年度学校体育要覧第38号」に記載されている重点目標（6項目）が5項目に変更されました。

- ① 豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する体育指導の充実。
- ② 児童生徒の体力向上を図るための指導の充実。
- ③ 健康の保持増進のための実践力の育成。
- ④ 食に関する指導の充実。
- ⑤ 安全教育の充実。

【学校体育要覧第38号】



### 【重点目標の具体化について】

#### \* 主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善

課題解決のための見通しを提示し、内発的動機付けを促し、他者との協働的な学びを通して、試行錯誤することで、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指します。**特に、児童生徒が「楽しい」と感じる指導を心掛け、運動嫌いをなくす手立て**を工夫しましょう。

その際、令和6年度学校体育要覧第38号、新しい体育の展開（小・中）、授業マイスター授業実践集（DVD・県HP 動画）等の積極的・効果的な活用をお願いします。

#### \* 体育・運動部活動中における安全指導の充実

武道をはじめ、体育の授業や運動部活動中の安全指導について、生徒自身に運動の仕方や事故防止の重要性を理解させるとともに、指導資料や各種講習会等の内容を参考にしてください。

#### \* 体力向上のための運動を意図的に取り入れた授業展開

自校の児童生徒の体力的課題を把握し、改善するための手軽な運動を授業の中に**意図的・継続的**に取り入れましょう。ただし、単純なトレーニングにならないように、ゲーム性を取り入れるなどの工夫をして「楽しく」運動をさせましょう。

#### \* 体力向上のための校内指導体制の工夫改善

自校の体力・運動能力の実態から課題を明確にし、教育活動全体を通して組織的・継続的な指導体制を整えましょう。また、いきいきちばっ子コンテスト「遊・友スポーツランキングちば」への積極的な取組をお願いします。

#### \* 保健教育の推進

心身の発達及び学校の実態に応じた学校保健計画を作成し、養護教諭・保健主事等を中心として、学校の教育活動全体を通して保健教育を行い、体育などの教科学習を中核として、性に関する指導・薬物乱用防止・AEDの利活用を含む心肺蘇生法の啓発等、発達段階に応じた保健教育の推進をお願いします。



#### 【保健教育の授業づくりの参考となる資料】

(改訂) 「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き [青]

(改訂) 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き [緑]



# 1単位時間の体育指導の流れ



体育の授業における1単位時間の流れ(案)を以下に示しましたので、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』**、**全ての児童生徒にとって『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。

過程・学習内容と活動	指導のポイント
<p><b>【導入】</b></p> <p>1 集合・整列・挨拶・出席確認 * 1 「静的健康観察」・「動的健康観察」 * 2</p> <p>2 準備運動</p> <p>(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」</p> <p>(2) 準備運動Ⅱ ・ 体づくり運動や補強運動 * 3</p>	<p>* 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。</p> <p><b>【準備運動】</b> 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。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。</p>
<p><b>【展開】</b></p> <p>3 「ねらい」と「めあて」の確認 * 4 「ねらい」：主に教師が示すもの 「めあて」：児童生徒がもつもの</p> <p>4 主運動 ・ 課題解決に向けた練習 ・ 「予想されるつまずき」に対する指導 ・ 対話的活動 ・ ICTの利活用 ・ 評価</p> <p>5 補強運動及び補助運動 ☆ 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。</p> <p>☆ <b>「遊・友スポーツランキングちば」</b> を主運動に応じて積極的に活用を!</p>	<p>* 3 体づくり運動 ※主に敏捷性や調整力・瞬発力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。</p> <p>* 4 ねらいは、指導者側と学ぶ側の目指す方向を一致させるためのもの。 ねらいを受けて、個(グループ)がめあてを明確にもっているか確認する。</p> <p><b>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。</b> ○技能指導は基礎的なものから始めて、順次高次なものへ! ○努力を要する児童・生徒への具体的な支援や手立て ○ICTの活用は「技能の伸び」が期待できる活用方法</p> <p>主運動で主に不足する体力要素・部位に着目します。<b>主運動の充実を第一に</b>、ここでは短い時間で、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。</p>
<p><b>【まとめ】</b></p> <p>6 振り返りと次時の学習の確認 * 5 学習プリント等の記入・記録・反省 実技での振り返り</p> <p>7 整理運動・健康観察 * 6</p> <p>8 用具の後片付け・整列・挨拶 * 7</p>	<p>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。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。</p> <p>* 5 「ねらい・めあて」に対する活動の評価・振り返りを行う。実技での振り返りもできると更に良い。</p> <p>* 6 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。</p> <p>* 7 心身ともに落ち着いた状態で授業を終える。</p>