

指導資料 1

「体づくり運動」の理論編

- 1 「体づくり運動」のねらい
- 2 「体ほぐしの運動」について
- 3 「体力を高める運動」について



鹿児島県総合体育センター

体づくり運動の理論編

1 「体づくり運動」のねらい

(1) 「体づくり運動」とは

「体づくり運動」は、自己の体力や生活に応じて体の調子を整えるなどの体ほぐしを行ったり体力を高めたりすることをねらいとして行う運動である。その内容は、心と体を一体としてとらえる観点から「体ほぐしの運動」と従前の体操領域の内容である「体力を高める運動」、小学校低・中学年においては、従前の「基本の運動」の内容である「力試しの運動(遊び)」及び「用具を操作する運動(遊び)」を含む「多様な動きをつくる運動(遊び)」で構成されている。(下線は低学年)

(2) 児童生徒の体力等の現状

ア 運動の行い方の二極化

生育環境の変化によって日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大などをはじめとして、体力・運動能力の低下傾向や活発に運動をする者とそうでない者との二極化している状況がみられる。

活発に運動をしない児童生徒の中には、以下のような状況などが見られることが指摘されている。

(ア) 体を動かすことを好まなかったり、日常動作の身のこなしや運動場面での基本的な動作がぎこちなかったり、自分の健康や体力に関心が薄く必要感を感じていない。

(イ) スポーツや運動遊びを通して、仲間とのかかわりがうまくできなかったり、いじめに見られるように仲間の体を「人の体」として理解できなかったりすることで、相手の痛みや苦しみを感じ取ることができない。

(ウ) 自然の中で遊ぶことが苦手で、状況の変化にうまく対応することができない。

イ 運動遊びの減少

二極化の背景は前述のとおりであるが、中でも幼児・児童期に適切な運動遊びを経験していないこと、さらに、仲間と一緒に遊ぶ機会が少なくなったことなどが原因としてあげられる。このような運動遊びの不足は、児童生徒の調和のとれた心と体の発達に大きな影響を及ぼしていると考えられる。このことは、小学生だけに限らず、中・高校生でも同様の傾向が見える。

(3) 「体づくり運動」の考え方

「体づくり運動」領域では、児童生徒の体力等の状況を踏まえて、体力を高めることや、運動による心と体への効果、健康、特に心の健康が運動に密接に関連していることなどを具体的な活動を通して理解できるようにすることが大切である。したがって、重要なことは、直接的に身体的能力を高めることをねらいとした「体力を高める運動」に加えて、心と体を一体としてとらえる「体ほぐしの運動」を内容として取り上げ、児童生徒の状況に合わせて適切な指導を行うことである。

ア 「体ほぐしの運動」のねらい

「体ほぐしの運動」は、心と体を一体としてとらえる観点を重視する内容であり、具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体得できるようにする必要がある。すなわち、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と豊かに交流できるようにすることである。

また、「体ほぐしの運動」の実践を通して、自分の体力や生活に応じた課題を見

つけ、意欲をもって「体力を高める運動」や各種の運動の楽しみ方へと学習を進展させていくことができるようにすることである。

イ 「体力を高める運動」のねらい

「体力を高める運動」は、児童生徒の体力の向上を直接のねらいにして行われる運動で、基本的には「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高める運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。これらの運動は、直接的に体力を高めるためにつくられた運動であり、自己の体力を高めることをねらいに運動するところに他の運動との基本的な違いがある。

「体力を高める運動」は、児童生徒の発達段階によって、その指導内容が重点化される必要がある。

小学校高学年では主として体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに、中学校では主として動きを持続する能力を高めることに、高等学校では主として力強さとスピードのある動きを高めることに重点を置いて指導することが求められている。このことは、他の体力を高める運動の内容を指導しなくてよいというわけではなく、重点化して個に応じて調和のとれた体力の向上を目指そうとするものである。

「多様な動きをつくる運動」について

小学校低・中学年においては、発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目標とすることは難しいが、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っておくことが重要であることから「多様な動きをつくる運動（遊び）」が位置付けられた。（下線は低学年）

小学校低・中学年における「多様な動きをつくる運動（遊び）」は、体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることである。（下線は中学年のみ）

ウ 生活やスポーツに生かす「体づくり運動」

生涯にわたって自らの健康を保ち、活力ある生活やスポーツライフの基礎として、それに必要な「体づくり運動」の行い方と学び方を学ぶ学習へと転換することが求められている。

エ 「体づくり運動」と学び方の学習

学習指導要領で示された「学び方の内容」は、単元を構成するときの重要な柱となる。自分にとって本当に必要な「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」は何かを学び取るとともに、日常生活や各種の運動の中に応用し、実践できる能力を育てることである。

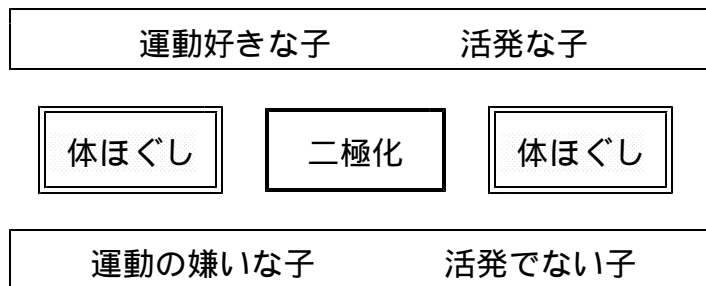
また、「体づくり運動」領域は、小・中・高等学校を通してすべての児童生徒が履修することから、発達段階を見通して、それに合わせた内容を重点化して確実に学習できるようにする必要がある。それにより、[生きる力]を構成する心身ともに健康でたくましい体をもつ児童生徒を育てることができる。

2 「体ほぐしの運動」について

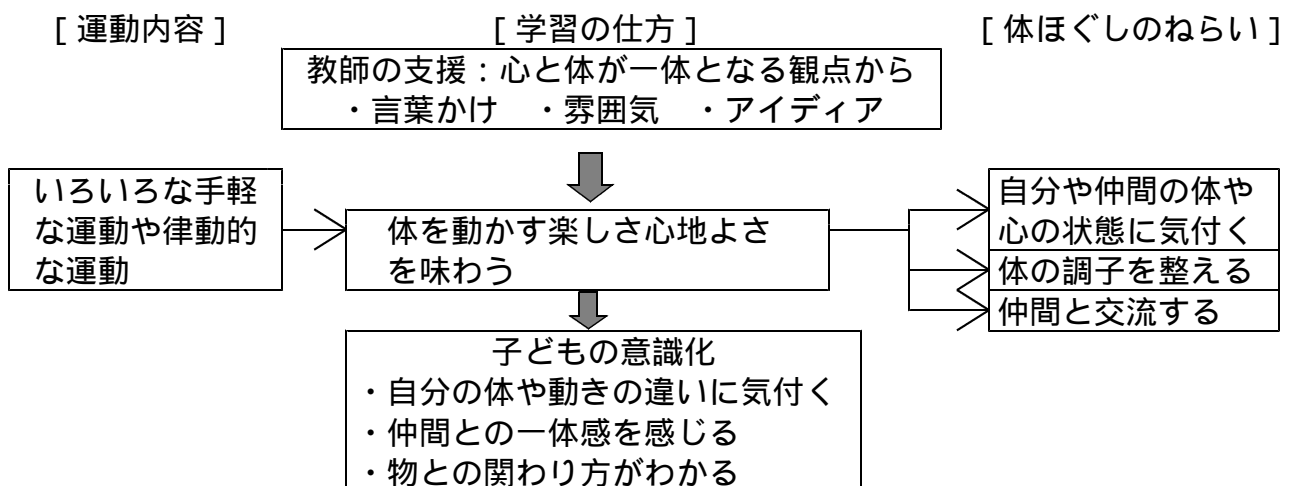
(1) 「体ほぐしの運動」のねらい

「体ほぐしの運動」は、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動である。

体ほぐしの運動の役割と構造



体ほぐしのねらいと内容の関係



ア 体への気付き

運動をすれば鼓動が高まり、筋肉に疲れを感じるなど様々な体内の変化を知覚できる。体への気付きとは、このような自分の体によって感じ取っているものを教師が意図的に気付かせることである。

同時に、一緒に運動をする仲間の息づかいや表情等から、仲間の状態にも気付かせることができる。

気付かせる内容としては、体の動き方や柔らかさなどのその時の体の状態や以前と比べての変化等が考えられる。

また、体を動かすと気持ちが良いといった運動に伴う快、不快など心の変化にも気付かせることができる。

イ 体の調整

体のコンディションを整えることは、心をほぐすことにもなり、精神的なストレ

スなど心と体の緊張をほぐす効果がある。

そのためには、児童生徒にとって易しく手軽な運動を行ったり、リズムカルで調子のよい運動を行ったりして、多彩な運動感覚を引き出し、体を調整する力を高めていくことが大切である。

ウ 仲間との交流

ペアや集団で手をつないだり、背中を押ししたりして互いに体に触れ合って運動することにより、直接仲間とかかわることを実感することができる。心が通い合い、心や体の緊張をほぐす効果が期待できる。

(2)「体ほぐしの運動」の学習の進め方について

ア [ほぐし]

「体ほぐしの運動」の最初は“ やってみる ” ことでいろいろ感じたり、仲間との楽しい運動の体験を共有したりする。

仲間と一緒に運動できて楽しい段階をまずじっくり体験する。

小・中学校での指導は、[ほぐし]に重点がおかれる。

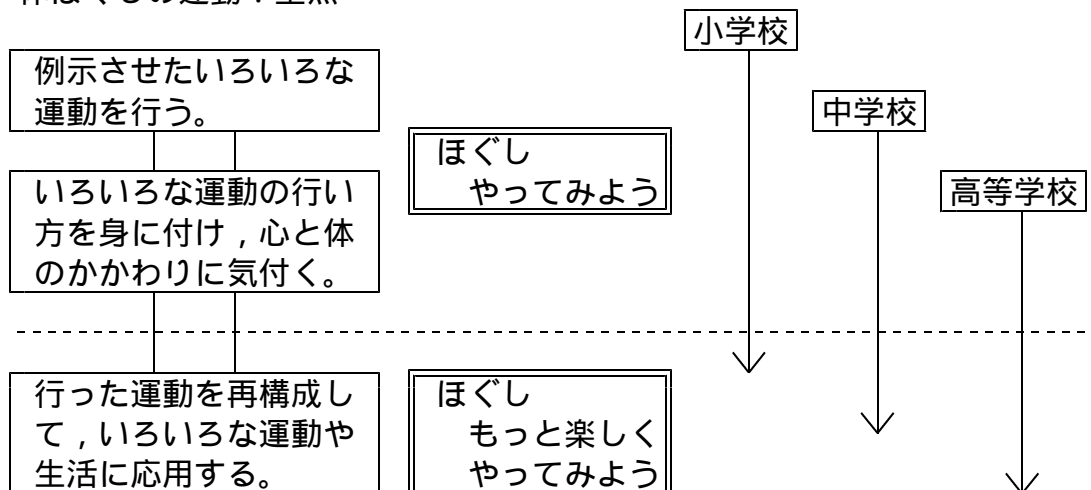
ただし、学習の深まりによっては[ほぐし]へ進むことも考えられる。

イ [ほぐし]

「体ほぐしの運動」の体験が多くなると“ もっと楽しくやってみよう ” とするようになる。このように[ほぐし]は、活動を考えたり、応用したりする楽しさが加わり、自分の生活に取り入れることができるようにすることである。

高等学校での指導は、[ほぐし]の段階に重点が置かれる。

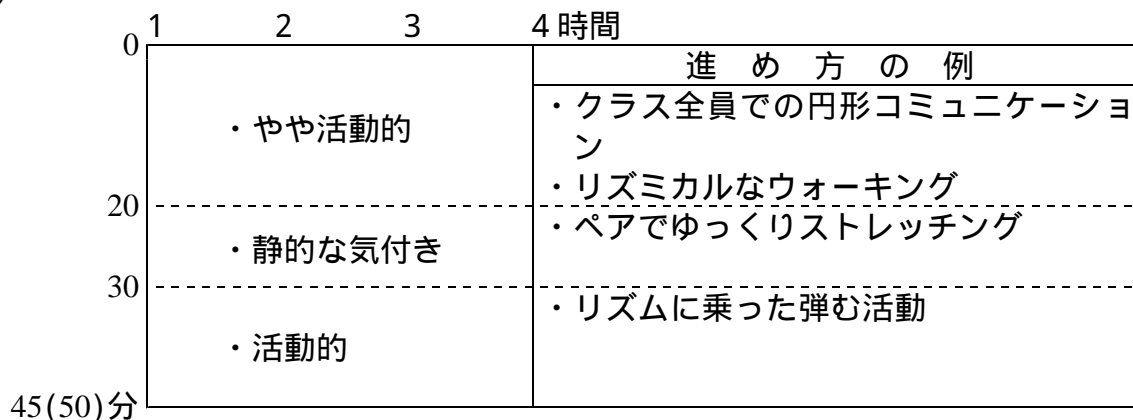
<体ほぐしの運動：重点>



(3) 「体ほぐしの運動」の単元構成

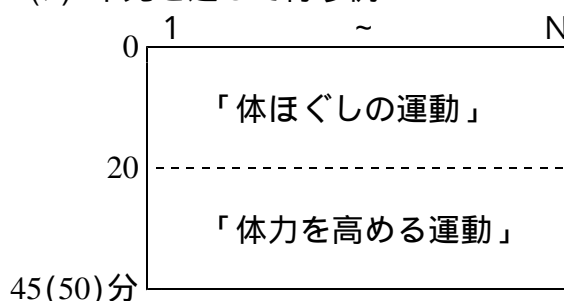
ア 単独単元として行う「体ほぐしの運動」

(ア) 活動の流れを重視して進める単元の例

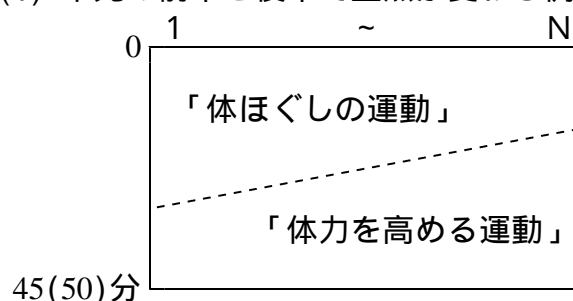


イ 「体力を高める運動」と合わせて行う例

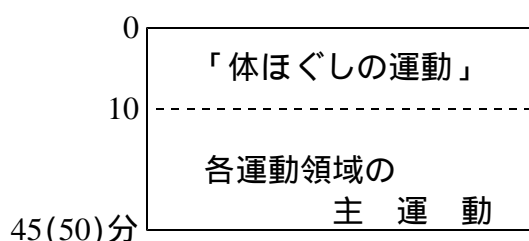
(ア) 単元を通して行う例



(イ) 単元の前半と後半で重点が変わる例



ウ 各運動領域の導入として行う「体ほぐしの運動」



「体ほぐしの運動」を導入時に指導することで、その後続く主運動へ積極的に取り組めるようにする。

(4) 「体ほぐしの運動」の教材化

ア 教材化の5つの視点

- (ア) 「児童生徒にとって易しい運動」 ——— 手軽にできる運動であること。
- (イ) 「児童生徒にとって優しい人間関係を体験できる運動」 ——— 仲間とのかかわりや触れ合いによって体験できる運動であること。
- (ウ) 「児童生徒にとって新たな発見や気付きがある運動」 ——— ワクワクするような体の感覚への発見や気付きがある運動であること。
- (エ) 「リズミカルな弾む動き、スリリングな動き、ゲームなど動的な運動」 ——— 様々な身のこなしや体の感覚をもっている運動であること。
- (オ) 「力を抜くこと、力を出すことその力加減がわかる運動」 ——— 力を出すための体の使い方や運動の心地よさがわかるような運動であること。

イ 「体ほぐしの運動」の行い方

(ア) のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。

- ・ボールやなわなどを使った手軽な運動
- ・固定施設やマット，跳び箱などの器具を使った手軽な運動

(イ) リズムに乗った体操など心が弾むような動作で運動を行う。

- ・ペアでの体の揺すりや転がし，軽くたたきあうなどの脱力的な運動
- ・リズムに乗って弾んで動く体操など，リズムカルないろいろな運動

(ウ) 互いのからだに気付き合うようなペアでのストレッチングを行う。

- ・ゆったり伸ばしたり，リラクゼーションをするストレッチング

(エ) いろいろな動作などでウォーキングやジョギングを行う。

- ・目的地や距離を決めいろいろな動作でウォーキングやジョギング
- ・ペースに変化をつけたウォーキングやジョギング

(5) 「体ほぐしの運動」の指導のポイント

ア 開かれた自由な雰囲気をつくる

指導に当たっては，仲間が直接触れ合い，交流しあえる形態で，互いに受容できる雰囲気が大切である。

(ア) 音楽を流す。(明るい曲，静かな曲，思わず体が動くロックやサンバなど)

(イ) 活動場所の選定(体育館や運動場はもとより，近隣の公園や広場などでも運動できるように配慮する)

イ 心や体がほぐれるような優しい教師の言葉かけ

(ア) 仲間との触れ合いが深まるよう助言する。

(イ) いい動きや明るい表情がみられたらほめて，意欲を高める。

(ウ) 「体ほぐしの運動」について気付いたことを問いかけ，心や体の変化を振り返り実感できるようにする。

ウ 指導形態の工夫

人とのかわりに注目して活動の形態を考えてみたい。

(ア) ペアで協同したり，補助しあったりして行う形態

(イ) 数人のグループで協同したり，交流しあったりして行う形態

(ウ) クラス皆で一体感を味わえる形態(全員で輪になる，入り乱れるなど)

エ 「体ほぐしの運動」の評価

楽しさや心地よさを引き出せるようにする。

(ア) 体について気付くことができたかを評価する。

(イ) 楽しんでいるか，もっと楽しんでいるかを評価する。

(ウ) 仲間とのコミュニケーションを評価する。

(エ) 活動を工夫したことや前向きな姿を評価する。

3 「体力を高める運動」について

(1) 発達段階に応じた「体力を高める運動」の考え方

体力を上げていくためには、個々の発達段階に応じた適切な運動を行う必要がある。例えば小学校段階では身のこなしが巧みであること、中学校段階では動きを持続する能力があること、そして高等学校段階においては力強さとスピードがあることに重点を置いた指導が求められる。

運動に関係する脳・神経系(巧みさの習得)、呼吸・循環系(持久性、ねばり強さ)、筋・骨格系(力強さ)には、最もトレーニング効果の大きい「至適時」があつて、それより前でも後でも効果が少ない。その「至適時」は、脳・神経系は7～8歳、呼吸・循環系は12～13歳、筋・骨格系は15～16歳であるといわれている。したがって、それぞれの機能がもっとも発育する時期に合わせて、個に応じて目標を決めていくことが大切になる。(スキャモンの発育曲線参照)

ア 小学校では動きづくり

神経系の発育は非常に早いので、小学校の低学年から動きづくりを適切に行う必要がある。

スポーツの中の動作は、走る・跳ぶ・投げる・捕る・打つ・蹴る・泳ぐ・滑るといったいわゆる基本的な動作である。

多くの基本的な動作を小学校段階で適切に習得し、その後多種多様なスポーツ種目を「自分で」選択していくことが望ましいといえよう。

イ 中学校では動きを持続することができる体づくり

中学校期は、全身持久力を高めるのに最もよい時期である。

運動を実践する場合、運動の強さ、運動の持続時間、運動の回数という3点に注意しなければならない。人間の感覚で運動の強さ(心拍数)を推定しようとする「主観的運動強度」という指標を利用し、“ややきつい”と感じられる強度で、20～30分継続し、それを週に3～4日行うのが望ましい。これらの活動を確保することは体育の授業だけでは難しいことから、放課後の運動部活動や家庭、地域においても積極的に運動に親しむことができるようにしたい。

ウ 高等学校では力強さやスピードづくり

高校生になったら、骨の発育もほぼ完了するので、筋力やスピードのある動きを高めることに重点を置くことが求められる。

また、高等学校段階では筋力、スピード、持続力、柔軟性などにも目を向けるとともに、いわゆる個の違いが大きくなることから、個に応じて体力を全面的に高めることの指導も重要である。

(2) 「体力を高める運動」の指導のポイント

ア 児童生徒にとっての体づくりの必要性、学びの意味を意識する。

児童生徒は、大人の考えているような体づくりや健康づくりの必要性を実感しにくいので、授業を進めるに当たっては、教師と児童生徒の考え方のずれを意識する必要がある。児童生徒が学ぶに値すると感じることをできる、あるいは、主体的にやってみたいと思える内容や教材などの検討が求められる。

イ 学習の内容を意識する。

体力低下が指摘されることが多いが、その調査結果をみれば、児童生徒が日常生活であまり行わない運動(ソフトボール投げや立ち幅跳び等)の測定値が低下して

いる。それは、単純に体力が落ちたというよりも、技術的な習熟が欠如しているためとも解釈できる。したがって、技術に即した体力という観点をもつ必要がある。

しかし、他方では、健康な生活を営むために必要な体力という観点が求められる。さらに、授業づくりという観点からすれば、従前の体操が「体力を高める方法」を学習する領域であったことにも配慮する必要がある。

ウ 児童生徒にとって意味のある教材づくり

児童生徒にとっては、「体力を高める運動」は、やらされるものであるとの意識がみられることがある。この意識を変えていくためには、運動をすることそのものの爽快感を保障することや主体的、意欲的に取り組みたくなる教材づくりが必要になる。それは、できそうでできない、あるいは、少し難しそうだけれどもやればできそうな気がする、挑戦的で魅力的な課題設定や学習成果の保証できる課題設定という観点からの工夫を求められることである。

また、測定値のみではなく、自分の体の実感を重視することも大切である。そのためには、感じていることを言葉で表現する。あるいはそれを人と交流する場を授業の中に設定することや、発汗や呼吸の状態を観察させるといった、観察のポイントを提示したりすることも大切になる。自分の体の変化の自覚を促すような教師の働きかけが求められる。

エ 発達段階を踏まえて、学習の成果を確認できる手立てを講じる。

教材づくりを通して1時間の授業の中で児童生徒の興味・関心を高めることができたならば、その成果を確認する必要がある。そのためには、継続的に記録を残すこと、単元構成や年間計画で成果が確認できるような配慮が必要になる。学習の成立に必要な時間の保証は、このような観点からみてきわめて重要になる。

<参考文献>

- 学校体育実技資料「体づくり運動」 第7集 (平成12年 文部省)
- 体育科教育「体ほぐしの運動」 (2000年 大修館)
- 小学校学習指導要領解説「体育編」 (平成20年8月 文部科学省)
- 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット (文部科学省)