

体力パワーアップ計画! 体力を高める運動



ポイント!
ここが



体力を高める運動とは…

「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ための運動」「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成されます。自己の体力向上を直接ねらっているところが大きな特徴です。

1. 体力についての理解

体力の向上を直接ねらっているので、「体力とは何か」「なぜ体力が必要なのか」といった知識がないと、運動の目的が不明瞭になります。単元ははじめのオリエンテーションや体力についての基本事項が理解できていないと感じたときは、適宜に時間をとる必要があります。

2. 運動内容の重点化

学習指導要領で示されている運動内容は、扱いに注意が必要です。それぞれの運動内容は、発達段階によって体の成長とともに能力の伸長に違いがあるからです。小学校では「柔らかさと巧みな動きを高めるための運動」に重点化を図っていくことが大切です。

3. 学び方の学習

「体力を高める運動」の時間だけで、体力を高めるのは難しいと言えます。もちろん、成長著しい時期ですからその時間だけでも体力の高まりはありますが、それが全てではありませんし、継続して運動しなければそれ以上の高まりはありません。自分の体力を知り、どのような運動をどのように行えば自分の体力が高まるかを学ぶことが大切になります。

4. 運動の日常化の視点

体力の向上は、小学生の場合、効果が高い運動でもトレーニング的要素ばかりが強すぎると意欲が続きません。楽しい運動や達成する喜びが味わえやすい運動、更には日常的にどこでも行える運動という視点で運動を工夫するとよいと思います。日々の生活の中に運動をする習慣が根付いて、はじめて成果が上がります。



5年生 単元の流れ(9時間扱い)

| ★1・2時間目 | ★3～5時間目 | ★6時間目 | ★7～9時間目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|---------|------|-------|-------|-------|--------|------|-------|---|--|------|------|------|-------|-------|------|--------|------|-------|
| オリエンテーション ●体力とは ●なぜ体力が必要か 体力を測る ●基になる動きを決めて、体力測定をする ●自分の体力を知り、学習計画を立てる | A君の学習計画(3～5時間目) <table border="1"> <tr> <td>3時間目</td> <td>4時間目</td> <td>5時間目</td> </tr> <tr> <td>巧みな動き</td> <td>巧みな動き</td> <td>巧みな動き</td> </tr> <tr> <td>持続する能力</td> <td>柔らかさ</td> <td>力強い動き</td> </tr> </table> ●グループで協力したり、教え合ったりしながら力いっぱい運動をする ●記録や体感から、体力の高まりについて評価する | 3時間目 | 4時間目 | 5時間目 | 巧みな動き | 巧みな動き | 巧みな動き | 持続する能力 | 柔らかさ | 力強い動き | 体力を測る ●1,2時間目と同じように体力を測り、体力の高まりを知る ●学習計画を見直す | A君の学習計画(7～9時間目) <table border="1"> <tr> <td>7時間目</td> <td>8時間目</td> <td>9時間目</td> </tr> <tr> <td>巧みな動き</td> <td>巧みな動き</td> <td>柔らかさ</td> </tr> <tr> <td>持続する能力</td> <td>柔らかさ</td> <td>力強い動き</td> </tr> </table> ●見直した学習計画で、力いっぱい運動をする ●記録や体感から、単元全体の学習を通しての体力の高まりについてまとめる | 7時間目 | 8時間目 | 9時間目 | 巧みな動き | 巧みな動き | 柔らかさ | 持続する能力 | 柔らかさ | 力強い動き |
| 3時間目 | 4時間目 | 5時間目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 巧みな動き | 巧みな動き | 巧みな動き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 持続する能力 | 柔らかさ | 力強い動き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7時間目 | 8時間目 | 9時間目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 巧みな動き | 巧みな動き | 柔らかさ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 持続する能力 | 柔らかさ | 力強い動き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ねらい! 力いっぱい・正確に・運動の工夫

1時間の学習の流れ(4/9)

| | 学習活動 | 教師の支援 |
|-----|--|--|
| はじめ | 学習の準備をする。 ●準備運動をする ●学習計画の確認をする | 力いっぱい運動をするので、十分に体をほぐすようにする。 「力いっぱい・正確に・運動の工夫」の3つのポイントを確認する。 |
| なか | めあて1 グループごとに順番や役割を決めて力いっぱい運動をする。 ●協力して場の設定をする ●運動の強度や回数を考える ●運動を工夫する 数値や体感を前時と比較して、カードに記録する。 | グループを見て周り、効率よく運動ができるように示唆する。 友達が正確に運動できているか見てあげよう。 |
| | めあて2 めあて2の運動のポイントを確認し運動をする。 前よりも動きがスムーズになったよ。 跳び方を変えてみよう。 数値や体感を前時と比較して、カードに記録する。 | 力いっぱい運動をすると体力が高まるよ。 運動の仕方を工夫してみよう。 BGMを流すなどして、リラックスして運動できるようにする。 |
| まとめ | カードに本時の評価や次時のめあてを記入する。 工夫した運動を発表し合う。 | 記録だけでなく、体感も大切であることを助言する。 運動の工夫の視点がよいものを特に賞賛し、工夫のヒントになるようにする。 |

★運動例★ 体の柔らかさを高めるための運動



★運動例★ 巧みな動きを高めるための運動



★運動例★ 力強い動きを高めるための運動



★運動例★ 持続する能力を高めるための運動

