



体力を高める運動とは…

「体力を高める運動」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」で構成されています。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ります。

ポイント!

ここが



1. 体力の必要性への理解

「体力を高める運動」は直接的に体力を高めることを目的につくられた運動です。つまり、必要に基づいて行われる運動であって、児童にとっては「やらされている」という意識が見られることがあります。児童が主体的に学習に取り組むためには、健康や体力の必要性をしっかりと理解する必要があります。

2. 自己を見つめる

「体力を高める運動」では、自分自身をしっかり見つめることが大切になります。「今の僕は動き続ける力はあるけれど、ちょっと力強さが足りないな。力強さを高める運動をしよう」「私は意外と巧みさがあるのね。さらにのびせる運動がしたいわ。」など、自己の体力や生活を見つめ、そこから自分に必要な運動を考えていくことになるからです。新体力テストの結果を利用したり、実際に運動をしてみても体感したりした中から、自己の体力の特徴をとらえさせることもよい方法でしょう。

3. 魅力ある運動内容

健康や体力の必要性を感じ、「体力を高めよう」と思っても、小学生の発達段階を考えると、実際の運動が単調な動きの反復などの児童が「楽しくない」と感じるような運動では、意欲の持続は難しいものです。そこで、児童が楽しみながら運動をする中で、体力について気付いたり、体力が高められたりするような、魅力のある運動内容を検討する必要があります。

4. 学び方を学ぶ学習過程

「体力を高める運動」の時間だけで体力を高めることは難しいと言えます。自己を見つめ、それにあった学習計画やめあてを立てて、学習を進めていくことで、どのような運動をどのように行えば自分の体力が高められるかを学ぶことが、学習の大きな目的になります。そのための学習過程の工夫が大切です。

5年生 単元の流れ(9時間扱い)

★1～4時間目

基になる動きをそれぞれ1時間ずつ行う。

- ★体の柔らかさを高めるための運動
- ★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
- ★持続する能力を高めるための運動

各授業の最後に…

オリエンテーション

- 体力の必要性
- 今日行った運動の効果
- 自分の体力は?

★5時間目

学習計画をたてる

- 実際に運動しながら高める段階の学習方法を確認する。
- 新体力テストや自分の運動した体感から「高める段階」の学習計画をたてる。



★6～9時間目

A君の学習計画

6時間目	7時間目	8時間目	9時間目
巧み	巧み	柔らかさ	柔らかさ
持続	力強さ	持続	力強さ

- 同じ運動を選んだ友達と、協力し合い、教え合っ一杯運動する。
- 運動の仕方を工夫する。
- 必要に応じて、学習計画の見直しを行う。

1時間の学習の流れ(7/9)

	学習活動	教師の支援
はじめ	スイッチ・オン ●体ほぐしの運動を行う。 ●学習計画の確認をする。	●心と体がリラックスするような友達と交流ができ、心拍数が上がる体ほぐしの運動を取り入れる。
なか	チャレンジ1 ●自分の学習計画に沿って力いっぱい運動する。 ●運動の強度や回数を変えるなど工夫しながら運動する。 チャレンジ2 「先にタッチ」 	●動きのポイントに沿っためあてをたて、それを意識して運動することや、正確な動きになるように助言する。  お互いの動きをよく見合っアドバイスをしよう!
まとめ	振り返り ●学習を振り返り、カードに記入する	●記録ののびだけでなく、自分が体感できたこと(スムーズに動けた、楽に動けた等)も、大切にするように助言する。

★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★ 持続する能力を高めるための運動

