



全ての児童生徒のための学校体育指導 ～ 運動することへの意欲化を図る授業の展開 ～

1 令和7年度 千葉県教育委員会 体育・保健体育指導の重点目標

- ① 豊かなスポーツライフの実現に向けた体育指導の充実
- ② 健康の保持増進のための実践力の育成
- ③ 食に関する指導の充実
- ④ 安全教育の充実

【令和7年度学校体育要覧】



【主体的・対話的で深い学びの実現を目指した体育授業の展開例】

2 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、他者との協働的な学びを通して、**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。運動が得意・不得意に限らず、全ての児童生徒が「**運動が楽しい**」と実感し、**運動することへの意欲化を図る授業（運動を好きにさせる授業）**を展開し、**結果として体力の向上につながられるように**します。その際、令和7年度学校体育要覧や新しい体育の展開（小・中）等の指導資料の積極的・効果的な活用をお願いします。また、中学校学習指導要領解説では、「**生涯にわたる豊かなスポーツライフに向けた重要な学習機会であることから、原則として男女共習**で学習を行うことが求められる」とされています。男女別習での指導を展開されている学校は、**年間指導計画の見直し、年間を通した男女共習の推進**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

【学校における熱中症対策ガイドライン】

体育・保健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、**校内の安全対策の徹底や危機管理体制の確認と見直し**をお願いします。



* 保健教育の推進

学校の教育活動全体を通して保健教育を行い、体育・保健体育の授業を中核として、**健康・安全に関する正しい理解、性に関する指導、薬物乱用防止（薬物乱用防止教室の開催を含む）、がん教育、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（文科省）】

（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



毎時間、体力の全面性（体全身をバランスよく鍛えること）を意識した体育指導が理想です。また、**全ての児童生徒が『楽しく、安心して運動に取り組み、またやりたいと思える時間であること』、全ての児童生徒にとって『体力の向上や技能の伸びにつながる時間であること』の2点がポイント**となります。その結果、児童生徒は課題や目標に向かって目を輝かせながら進んで取り組み、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の変容につながります。以下、例を示すので、ぜひ参考にしてみてください。

過程・学習内容と活動	指導のポイント
【導入】 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 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 ・ 体づくり運動や補助運動 * 3 ・ 主運動に向けた慣れの運動 3 学習課題 「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	見学者の学習内容・役割の確認 * 1 集団行動の基礎・基本を身に付ける。（主体的な活動） * 2 表情や動作、声の様子等から健康状態を把握する。 【準備運動】 体を動ける状態にする時間。3分間のジョギングなどで心拍数を（120-130 拍/分）上げて、体をあたためます。ケガや突然死を防ぐためにも重要な時間であるため、暑いからといって簡単にすませることはしません。 * 3 準備運動と体づくり運動を兼ねる。 課題達成に向けた慣れの運動 ※疲労感を残さない。 （主運動に向けてイメージを持たせる） * 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。
【展開】 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 ・ 協働的な学び ・ ICT の利活用 ・ 評価 5 補強運動（副運動） ※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。	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、運動に取り組むことが大切です。 ○技能指導は段階的な指導とする（安全面・難易度・強度） ○支援を要する児童生徒への具体的な手立て ○対話的活動は児童生徒の「話したい！」がチャンス ○ICT 活用は「個別最適な学び」に繋がる手段とする 主運動で主に不足する体力要素・部位に着目する。 主運動の充実を第一に 、ここでは短時間で、効率的・長期的な課題設定と評価の場とします。 使った部位を伸ばし、上昇した心拍数を落ち着かせる。ケガの発見・防止にもつながる。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。
【まとめ】 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 7 整理運動・健康観察 * 6 8 用具の後片付け・整列・挨拶 * 7	* 5 「ねらい・めあて」に対する活動の評価・振り返り（全体で共有）を行う。実技での振り返りも行えると更に良い。 * 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。 * 7 心身ともに落ち着いた状態で授業を終える。