

## A 体づくり運動

### 1 改訂のポイント

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自分や仲間の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。

中学校では、学校の教育活動全体や実生活で生かすことをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする」ことを、第3学年は、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、地域などの実社会で生かすことができるようにすることが求められる。

したがって、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の学習に主体的に取り組み、体力などの違いに配慮し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、体力の構成要素や体づくり運動の実生活への取り組み方などを理解し、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(1) 各年次、7～10単位時間程度配当する。

週3単位の場合は、10単位時間を、2単位の場合は、7単位時間の配当を目安とする。

(2) 独立した「単元」として年間指導計画に配置する。

ア 各運動に関する領域で実施される準備運動、補強運動、整理運動と混同しない。

イ 学習したことを、各運動に関する領域の準備運動や整理運動、補強運動として活用して発達の段階に応じて取り入れることは大切である。

(3) 実生活に生かす。

ウ 卒業後も継続可能な運動の計画を立てて取り組むことを目指す。

### 2 運動の特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。

(1) 体ほぐしの運動の特性とねらい

体ほぐし運動は、生涯にわたり積極的に運動に親しむ上で、全ての生徒が運動の楽しさや心地よさを体験することが大切であるという考え方にに基づき構成され、[心と体をほぐす運動の機会]として位置付けられる。体力や運動の技能の向上を直接的なねらいとするものではない。

	中学校		高等学校	
	第1学年・第2学年	第3学年	入学年次	その次の年次以降
学習のねらい	【体ほぐしの 行い方を知る】 運動を通して心と体 で感じる	【運動を組み合わせたり 構成したりする】 感じ取ったことを共有し、 学習内容を深める		【実生活に生かす】 運動を通して学びを深め、実生活 に生かそうとする
気付き	心と体の関係に気付く	心と体は互いに影響し変化 することに気付く		自己の心や体が仲間の心や体に及 ぼす影響に気付く
体の調整	体の調子を整える	体の状態に応じて調子を整 える		自己だけでなく仲間の心や体の調 整ができるようにする
仲間との交流	仲間と交流する	仲間と積極的に交流する		仲間の心や体が自己の心や体に及 ぼす影響に気付く

(2) 体力を高める運動の特性とねらい

体力を高める運動は直接的に自己の体力を高めるためにつくられた運動であるところに、他の運動と異なる特徴がある。したがって、意義や必要性を学び、どのような運動をどのように行えばよいのかなどの合理的な運動の仕方や計画の立て方(知識)を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できるようにすること(思考・判断)が学習のねらいとなる。

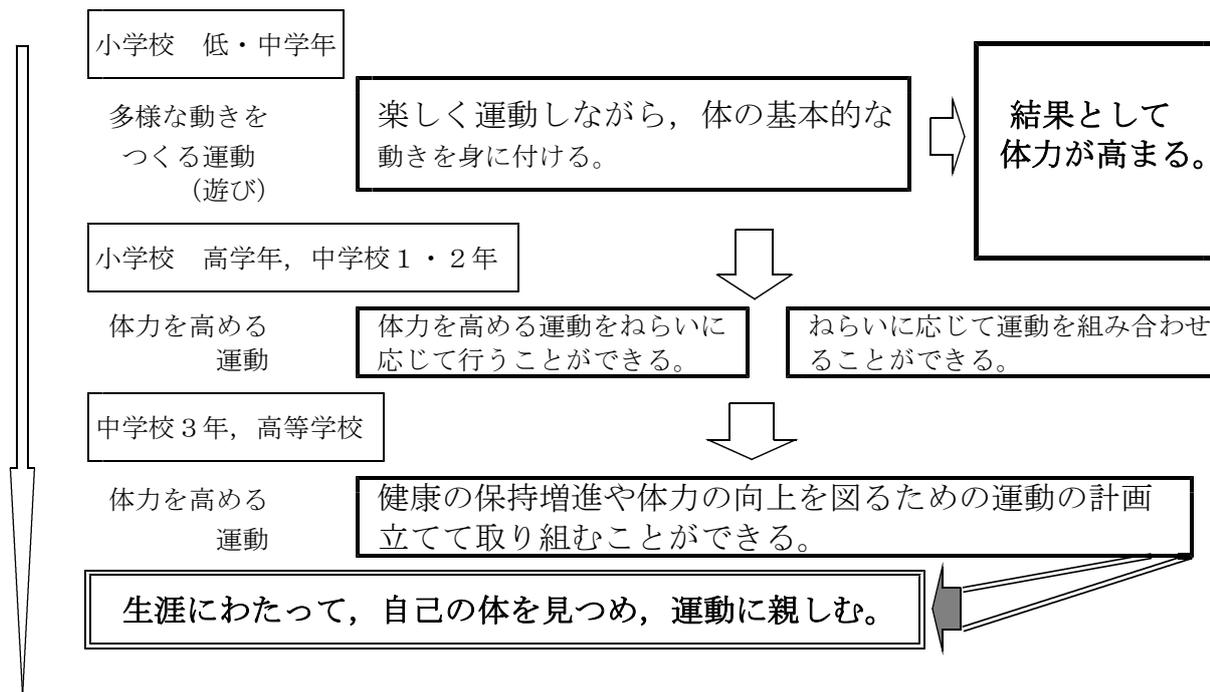
### 3 評価規準 【第3学年】

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめ 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを深く味わうことができるよう、体力などの違いに配慮しようとする</li> <li>・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする</li> <li>・健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てるとともに、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。</li> </ul>
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</li> <li>・実生活に役立てることができるよう、体力などの違いに配慮しようとしている。</li> <li>・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・合意形成に貢献しようとしている。</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の計画を立てている。</li> <li>・自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を設定している。</li> <li>・仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選んでいる。</li> <li>・体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けている。</li> </ul>	<p>*「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、運動の技能は設定せず、(1)運動については、「思考・判断」に整理している。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の行い方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・体力の構成要素とそれらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・体づくり運動の実生活への取り入れ方について理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。(観察)</li> <li>②実生活に役立てることができるよう、配慮している。(観察)</li> <li>③役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。(観察)</li> <li>④合意形成に貢献しようとしている。(観察)</li> <li>⑤互いに助け合い高め合おうとしている。(観察)</li> <li>⑥自他の心身や体調の変化に応じて・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体ほぐしのねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の例の組み合わせ方を見付けている。(観察)</li> <li>②自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を見付け、当てはめている。(観察)</li> <li>③仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し、場所の安全や用具の使い方のポイントなど、学習した安全上の留意点を選んでいる。(観察)</li> <li>④体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けて、当てはめている。(観察)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>①体づくり運動の行い方について、理解したことを挙げています。(ノート・発言)</li> <li>②体力の構成要素とそれらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、理解したことを挙げています。(ノート・発言)</li> <li>③体づくり運動の実生活への取り入れ方について理解したことを挙げています。(ノート・発言)</li> <li>④課題解決の方法について、理解したことを挙げています。(ノート・発言)</li> </ul>

4 単元計画例 【第3学年】

時間	1	2	3	4	5	6	7
学習の流れ	オリエンテーション	前年度学習の復習	<p>〈体ほぐしの運動〉</p> <p>「実生活（自己の集団の状況に即した体ほぐしの運動の活用と組み合わせ）」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気付き、交流、調整のねらいを主とした運動と組み合わせの工夫（グループ学習）</li> </ul>	<p>〈体ほぐしの運動〉</p> <p>協力して積極的にチャレンジする活動</p> <p>実生活で活用しやすい体ほぐしの運動の計画</p>	<p>〈体力を高める運動〉</p> <p>「実生活に即した個人メニューの作成と実践」（個人学習）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画立案→実践→評価・改善を繰り返し、改善メニューを発表</li> </ul>	<p>実生活で継続しやすい</p> <p>体力を高める運動の計画発表</p>	記入
			<p>〈体力を高める運動〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々な生活実態に合った運動例の学習</li> <li>・ 原則と組み合わせの学習</li> </ul>	<p>整理運動・学習のまとめ</p>			
指導と評価の機会	<p>体づくり運動へ主体的に取り組もうとする</p> <p>評価①</p>						
	<p>自己の責任を果たそうとする</p> <p>健康・安全の確保</p> <p>評価③</p> <p>互いに助け合い教え合おうとする</p> <p>評価⑤</p> <p>合意形成へ貢献しようとする</p> <p>評価④</p> <p>実生活に役立つよう配慮する</p> <p>評価②</p>						
	<p>知識・理解</p> <p>運動の行い方</p> <p>評価①</p> <p>課題解決の方法</p> <p>評価④</p> <p>体力の構成要素</p> <p>評価②</p> <p>実生活への取り入れ方</p> <p>評価③</p>						
<p>思考・判断</p> <p>安全な行動</p> <p>評価③</p> <p>継続しやすい体づくり運動の組み合わせ方</p> <p>評価①</p> <p>自己や仲間の課題に応じた活動</p> <p>評価②</p> <p>生涯に渡り継続しやすい自己に適した行い方</p> <p>評価④</p>							

# 1 指導系統



\*学年が進むにつれて、より「思考・判断」を重視!

## (1) 体ほぐしの運動の系統性

小学校	体を動かす楽しさや心地よさを味わう	組み合わせる 計画を立てる 実生活に役立てる
中学校		
高等学校		

## (2) 体力を高める運動の系統性

小学校	1・2年	多様な動きをつくる運動(遊び)	体の基本的な動きができるようにする
	3・4年		
	5・6年		ねらいに応じて、体力を高めることができるようにする
中学校	1・2年	体力を高める運動	体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせる
	3年		健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組む
高等学校	入学年次		健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てて実生活に役立てる
	その次の年次以降		

## 6 学習の展開

### (1) 授業展開例 【第3学年】

#### ア 目標

運動：ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて、取り組むことができるようにする。

態度：体づくり運動に主体的に取り組むとともに、実生活に役立てることができるよう、体力などの違いに配慮しようとする、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

#### 知識・理解：

体づくり運動の行い方、体力の構成要素と、それらが健康に生活するための体力・運動を行う体力に密接に関係することを理解し、体づくり運動の実生活への取り入れ方も理解し、継続しやすい計画を立てられるようにする。また、課題解決の方法について工夫できるようにする。

#### イ 展開 (5時間目/7時間中)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援(○)・評価(☆)	準備物
はじめ	10分	1 整列・挨拶・出欠確認をする。 健康観察をする。 脈拍の確認をする。  2 グループで計画した体ほぐしの運動を行う。  3 脈拍の確認をする。	○表情や動きを参考に、生徒個々の健康状態を把握するとともに、欠席者・見学者を確認する。  ○体をほぐしてもらう人と、サポートする人は交代で行うよう指示する。 ○相手の様子を見ながら、声を掛け合って行うよう助言する。 ○呼吸を止めずに、脱力して行うよう促す。	学習ノート プレイヤー (BGM)
なか	32分	4 本時の目標を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             本時のめあて：作成した運動計画を実践してみよう [グループ内個人活動]           </div> 5 予想される活動内容の例 ○サーキットトレーニング ○体の柔らかさ、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 ○動きを持続する能力を高める運動 ◎フィットネス&ダイエットエクササイズ (配布済 「10分間運動」)	○作成した運動計画に沿って効率的に活動できるように場所を設定させる。 ○運動量やテンポを変化させるために活動的な音楽を流す。 ○グループ内で運動の仕方を正しく行っているか、安全に行っているかについて、助言し合えるようにさせる。 ○運動のねらいに応じて、正確に体を動かすように助言する。  ○動きが停滞している生徒については、運動計画や選択した運動を改善するよう促す。	学習ノート プレイヤー (BGM)
		6 脈拍数の確認  7 ペアでストレッチ・マッサージを行う。	○脈拍を測定させる。  ○ゆったりとした音楽を流しクールダウンをさせる。 ○気持ちも体もほぐせるようにお互い声を掛け合うようにさせる。  ☆自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を見付け、当てはめている。 【思考・判断】② (学習カード・実技観察) 「努力を要する生徒」に対し、資料等を提示したりして個別に支援する。	

ま と め 分	8	個々が行った運動についてグループで分析し、発表に向け内容と仕方の工夫について話し合い、次時のプログラムを作成する。	○トレーニングの原則に基づき、実生活に役立てられるものを、協力しながら考えられるよう助言する。  ☆体力の構成要素とそれらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、理解したことを挙げている。【知識・理解】② (ノート・発言) 「努力を要する生徒」に対し、学習ノートや資料などの重要な部分にラインを引かせるなど個別に支援する。
	9	本時のまとめをする。	○本時のねらいを確認し合ってから評価活動を行うよう声をかける。
	10	次時の予定を知る。	
	11	片付け・号令・挨拶	

### ① 体力向上活用シートを利用した継続的な実践

「全国体力・運動能力・運動週間等調査」をもとに、生徒の運動習慣の確立や生活習慣・食習慣の改善などに役立てる「活用シート」が作成されている。これを使って、豊かなスポーツライフを実現させたい。

1 調査からわかったことを学ぼう  
運動部や地域のスポーツクラブなどで楽しく運動しよう！  
家の人と一緒に運動やスポーツに親しもう！  
そして、みんなで体力アップ！

2 自分の体力を知ろう  
運動部や自己の結果を表やグラフに記入しよう！

3 豊かなスポーツライフについて考えよう  
運動やスポーツに親しむ場面を考えよう！

4 豊かなスポーツライフを実現しよう  
1週間の「生活と運動」を記録しよう。

### ② 運動指針を参考にした継続的な実践

「健康づくりのための運動指針」などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むことが高校1学年のねらいである。

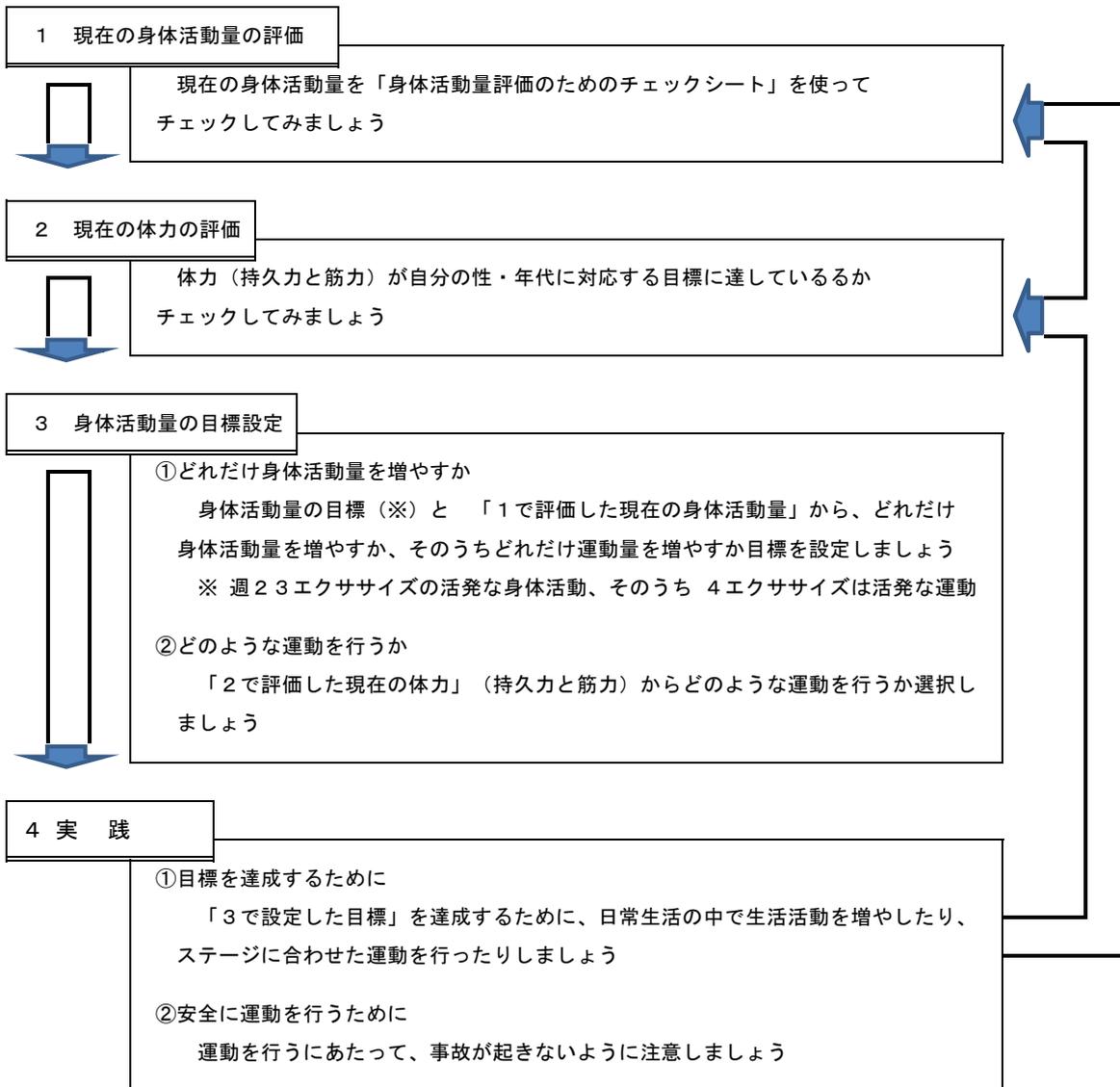
運動指針 目標は週 23 エクササイズ。  
23のうち、4エクササイズは活発な運動を！

身体活動の運動強度の単位はメッツ (METS) であり、安静時のエネルギーの消費の何倍であるかを示し、運動はその、に時間をかけてもとめることができる。運動指針では、運動量の単位としてエクササイズ (EX) を用いており、  
エクササイズ = メッツ × 時間 で表している。例えば、3メッツの歩行を30分行う運動量は  
3 メッツ × 0.5 時間 = 1.5 EX になる。このように運動量を記録するためには、3メッツ以上の度がある各種の身体活動のメッツ表をみて理解することが必要となる。

\* 体力に応じて運動を行うために、運動習慣のない人は活発な運動を週2エクササイズ、習慣が付いてきたら週4エクササイズ、そして週10エクササイズを目指すことが提唱されている。

7 資料 「健康づくりのための運動指針 2006」

○身体活動量の評価から実践までの流れ



○身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
	合計					Ex	Ex	Ex

## ○エクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考に  
するため、いろいろな身体活動の 1 エクササイズ（メッツ・時）の値を以下の表に示しました。

### 「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに 相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウエイトトレーニング(軽・中等度)、 ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く。)	18分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、 アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。)	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッチボール、遊技具、ビー玉遊び)、 アクアビクス、水中体操	12分
5.5	自転車エルゴメーター:100ワット、軽い活動、	11分
6.0	ウエイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディービル)、美容体操、 ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、 バスケットボール、スイミング:ゆっくりとしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る:約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、水泳:クロール、 ゆっくり(約45m/分)、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング:161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、 水泳:平泳ぎ	6分
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール、速い(約70m/分)、活発な活動	5分
15.0	ランニング:階段を上がる	4分

### 「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに 相当する時間
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など)、釣り(2.5(船で座 って)~6.0(溪流フィッシング))、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、 ギター:ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位)	20分
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び、電気関係の仕事:配管工事	17分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る:16km/時未満、レジャー、通勤、 娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、 屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬(重い負荷)、農作業:干し草のまとめ、納屋の掃除、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ:上の階へ運ぶ	7分