

児童の体力向上 ロードマップ

体力向上策の見通しが確認できます

児童の体力向上ロードマップの使い方

- ① 児童の体力向上ロードマップのステップ1からステップ4を見て、体力向上策の流れを確認します。
- ② 体育科の「体づくり運動」の授業のポイントで、各領域の内容を確認します。
- ③ 黄色のボタンをクリックして、各項目の詳しい内容を確認します。

体育科の「体づくり運動」の授業のポイント

【動きを継続する能力】
・コミュニケーション(児童同士)の対話的活動やコースの工夫を取り入れて、いつのまにか長い距離を走るようにしましょう

【力強い動き】
・うでの力、腰を落とす、足で踏ん張るなど、体全体の筋力を使うようにしましょう

【体づくり運動の他の領域や「健やかタイム」の中で】
・体育科の「体づくり運動」で学習した運動を準備運動や「健やかタイム」で活用しましょう

【休み時間や家庭学習等の中で】
・体育科の「体づくり運動」で学習した運動をゲーム化、簡易化して休み時間にみんなで遊んだり家庭で取り組んだりしましょう

【体の柔らかさ】
・体の各部位の柔軟性を高めましょう

【巧みな動き】
・バランス、タイミング、リズム、力の調節が必要な運動に取り組みましょう

【授業の中で】
・姿勢、用具、負荷を変えて動きを工夫しましょう
・友達と交流して動きのコツを見付けましょう

【体の柔らかさ】
・動的な動き、静的な動きの両方の柔軟性を高める運動に取り組みましょう

ねらいを明確にして「体の動きを高める運動」に取り組みましょう

子どもたちの体力を高めるために「体づくり運動」に取り組もうと思います。その中の「体ほぐし運動」と「体の動きを高める運動」にはどのような違いがあるんですか。

「体ほぐし運動」と「体の動きを高める運動」はねらいが違いましたよ。保健の学習で、心と体の変化や、その関係を学ぶのは知っているよね。

はい。運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることから、心と体がつながっていることなどを学びます。

「体ほぐし運動」では、簡単な運動を通して心と体の関係を実感するのがねらいの一つなんだよ。そして体育の授業では、みんなで運動に取り組むから、仲間のよさを認め合ったり、関わり合う楽しさを体験したりすることもねらいになるよ。

なるほど。「体の動きを高める運動」はどのようなねらいがあるんですか。

「体の動きを高める運動」は、体の様々な動きを身に付けたり、思い通りに動かしたりすること、また、その動きを高めること、ねらいがあるんだよ。

授業づくりQ&A

4ステップで体力向上をめざそう

児童の体力向上ロードマップ

①★「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」のねらいの違い

④★児童への声かけ例

児童の体力向上ロードマップ内のボタン例

④-1

体の柔らかさを高めるにはどうしたらいいか考えましょう。どんな運動がすればいいと思いますか。

いつも準備運動をやっているようにストレッチや柔軟体操をしたらいいと思います。

そうですね。体を柔らかくするにはストレッチや柔軟体操が効果的ですね。じゃあ、みんなはどんなことを付けてストレッチや柔軟体操をやっていますか。

ええと、それは……

係の人が前でやってくれるので、それに合わせてやっています。

意識せずに何となくやっていることがありますね。この学習で、体を柔らかくするために、気を付けてやっています。

授業での発問例と予想される答え