

Q4： 学校体育において、生涯にわたって運動に親しむ児童生徒を育てるためにはどのようなことに取り組みればよいか教えてほしい。

A： 体育・保健体育の学習指導要領解説には「生涯にわたって心身の健康を保持増進し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す。」という目標が示されている。児童生徒に運動の楽しさや喜びを味わわせるとともに、運動が有する特性に応じた基礎的な身体能力や知識を身に付け、それらを実生活の運動習慣に結び付けていくことが大切であり、教科体育だけでなく学校体育として学校教育全体で取り組むべきものである。
以下に、学校体育において押さえるべきポイントを示すので参考にしてほしい。

1 運動の楽しさと、運動継続の意欲の関係

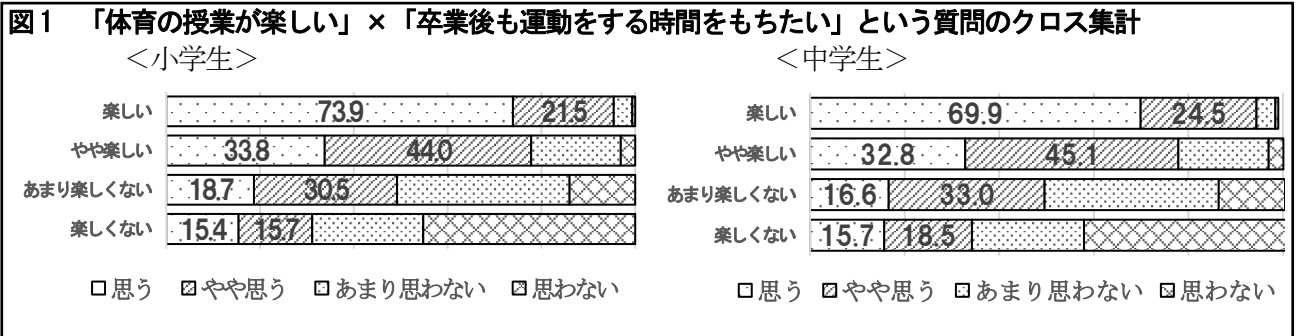


図1は、令和4年度全国運動能力運動習慣等調査の質問紙調査結果である。体育の授業が楽しいと感じている児童生徒は、運動の継続意欲が高いことが分かる。授業に楽しさを感じて取り組むことが、技能の向上だけでなく、生涯にわたって運動やスポーツをする意欲を高めることにつながる可能性があることを示唆している。しかし、ただ楽しければ良いというものではない。「基本的な技能ができるようになる楽しさ」「体を動かす方法やコツがわかる楽しさ」「仲間と協力して運動する楽しさ」など、運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」という多様な関わりの中で楽しさを味わうことができるように学校体育を経営することが求められている。

2 体づくり運動の有効活用

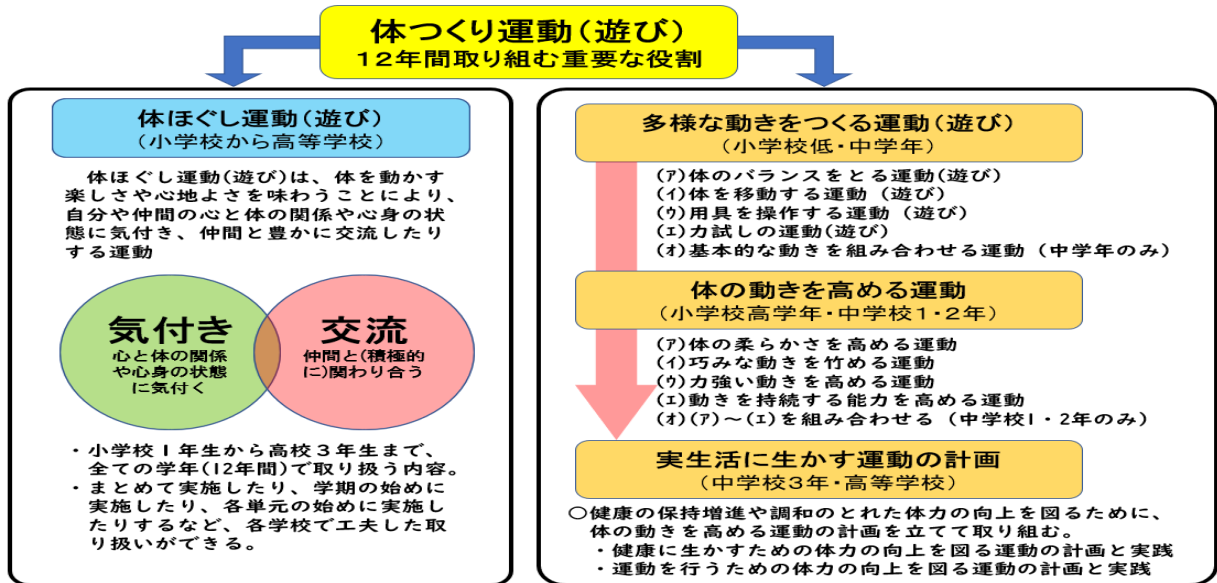


図2 「体づくり運動（遊び）」の系統性

図2のように、体づくり運動（遊び）は小学校から高校まで全学年での実施が位置付けられている唯一の単元で、運動経験の有無が影響することなく誰もが楽しめる手軽な運動等を通して、心と体のつながりや変化に気付いたり、仲間と交流したりする「体ほぐしの運動（遊び）」や、他の単元では扱われにくい体の基本的な動きを培い、あえて技能の上達をねらいとしない運動として「多様な動きをつくる運動（遊び）」等が位置付けられている。

この単元を通して、運動することの楽しさや心地よさを感じたり、体を動かすことへの不安を解消したり、自分の体や心と向き合ったりすることで、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ知識や意欲等を育てていくことが大切である。

3 体力向上による運動意欲の高揚

学校体育の目標の一つは児童生徒の体力向上である。全国体力・運動能力調査の質問紙調査によると、体力総合評価別に「卒業後も自主的に運動やスポーツをしたい」と思う児童生徒の割合を集計した結果、体力総合評価が高くなるにつれてその割合が高いことが分かる。このことから、児童生徒の体力を向上させることや総合評価の下位層を引き上げることが、生涯にわたって運動に親しむ意欲の高まりにつながると考えられる。

(1) 学校教育活動全体で取り組む体力づくり

各学校では、地域や児童生徒の実態を把握し、体力向上を目指して「体力づくり計画」を作成している。実施に際しては、図3のようなマネジメントサイクルを回しながら取り組むことが大切である。中でも成果を検証・評価（Check）し、取組の調整や目標の再設定（Action）を年度途中にも行うことで、より実態に応じた実効性のある計画にすることができる。

計画作成の際には、体育・保健体育科の授業を要としながら、特別活動等における取組、施設や設備等の工夫を凝らすなど、体育主任を中心に担任や各種主任等と連携し、学校教育全体で取り組むことが重要である。



図3 体力向上のマネジメントサイクル

学校内での体力づくりの場（例）

- 体育・保健体育科の授業（小学校：運動領域・保健領域 中学校：体育分野・保健分野）
- 総合的な学習の時間 —— 健康・環境問題と運動、国際交流とスポーツ 等
 - 学級活動（学級のレクリエーション 等）
- 特別活動 ——
 - 児童会・生徒会活動（球技大会、長縄跳び大会、全校鬼ごっこ 等）
 - 学校行事（運動会、体育祭、持久走大会 等）
 - クラブ活動（小学校のみ）
- 業間活動、昼休み、放課後等の時間での活動（運動部活動を含む）

(2) 体育・保健体育科の授業による体力向上

児童生徒の体力向上を図るためには、体育・保健体育科の授業を充実させることがとても重要であり、次の3つの視点から充実を図り、心と体を一体としてとらえた実践が望まれる。

体づくり運動	運動の楽しさや心地よさを味わいながら、発達の段階や多様な個の状況に応じた運動を経験できるようにし、獲得した知識や基本的な体の動かし方を実生活の運動習慣につなげる。
体づくり運動以外の単元	基本的な技能・知識の習得や運動量の確保が保証された授業の実践とともに、関連して体力が高まることを認識できるよう指導し、生涯にわたる運動との多様な関わり方を見出させるようにする。
保健・体育理論	保健において健康な生活を営むための知識（防衛体力につながる知識）を身に付けられるようにし、さらに体育理論において、運動やスポーツとの多様な関わり方、合理的な実践、科学的知識等を育み、生涯にわたる豊かなスポーツライフに資する。

多くの学校では、学校経営方針の中に体力の向上に関する目標を掲げており、健やかな体の育成のために、体力の向上あるいはその指標となる新体力テストの体力合計点の向上を目指している。ただし、体力向上についての取組は、生涯にわたる運動やスポーツへの意欲につながっていることが求められる。今後も学校体育をさらに充実させることにより、児童生徒がスポーツの楽しさや心地よさを感じ、多様な運動を経験し、健康や運動に関する知識を学びながら、生涯にわたって運動に親しみたいという意欲が高まることが大切である。

【参考資料】

- | | | |
|---------------------------------|-------|-------|
| ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 | 毎年 | スポーツ庁 |
| ・小学校体育（運動領域）指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業 | R04.3 | スポーツ庁 |