

「令和4(2022)年度児童生徒の体力・運動能力調査」学校担当者会議資料 2023(令和5)年2月24日(金)

学校における体力向上の取組  
～体づくり運動の授業づくりと実践に焦点を当てて～

白鷗大学教育学部 内田雄三

1

本講義の骨子

第Ⅰ部 体力問題に関わる諸相

- ・社会的状況
- ・歴史的背景
- ・内容の位置づけに関わって

第Ⅱ部 「体づくり運動」と体力低下問題

- ・「体づくり運動」とは？(学習指導要領関連)
- ・授業づくりと実践 \*大学での授業を事例に

2

第Ⅰ部 体力問題に関わる諸相

3

学校・体育を取り巻く状況

- ・教育への関心の高まり  
部活動指導:北関東体育学会シンポジウムのテーマ  
教員による身体的精神的な暴力
- ・年齢問わず研修が求められる現状  
校内研究の役割が増大 教員相互の理解の機会  
OJTの充実 先輩からの助言や情報伝達の減少
- ・「チーム学校」としての力とミドルリーダーの役割  
→今回参会の先生がこれに概ね該当するのでは？

4

## 教員の資質能力の層構造(今津.2012)

資質・能力	内容	外からの観察・評価	個別的・普遍的状況対応
能力 ↑ ↓ 資質	A 勤務校での問題解決と、課題達成の技能	易 ↑ ↓ 難	個別的 ↑ ↓ 普遍的
	B 教科指導・生徒指導の知識・技術		
	C 学級・学校マネジメントの知識・技術		
	D 子ども・保護者・同僚との対人関係力		
	E 授業観・子ども・教育観の錬磨		
	F 教職自己成長に向けた探究心		

5

## 学習指導要領における目標の変遷

理念	身体教育	運動による教育	運動・スポーツの教育	
学習指導要領の体育目標	新体育(47~53)	体力づくり(58,68)	楽しさ重視(77~18)	現在
	身体的 →	技能的・体力的	→	知識・技能的
	社会的 →	(現在も継続)		
要領の背景	経験主義	系統主義 受験競争 東京五輪	ゆとり スポーツ・フォー・オール	個別化個性化 学び方 教育のアカウンティリティ
		高度経済成長	脱工業化	高度情報化 国際化 AI社会
			愛好的態度 保健との連携 教科内容明確化	認識的 3つの資質

6

## 体育科で「何」を教え子どもたちは「何」を学ぶか

- 運動・スポーツ文化の「伝承」と「創造」  
技術(戦術)……「コツ」「秘訣」の共有～新たな気づきと具体化  
ルールとマナー ……わたしたちの「ゲーム」をつくる
- 他者との関わり方  
仲間・チームメイトとして … 目標に向かって協力・協働する  
競争・対戦相手として … 自己の現状把握、力量の向上  
自身を客観的に捉え(=見つめる)「ともに学ぶ」上で重要な存在。

7

## 体育科カリキュラム作成の視点

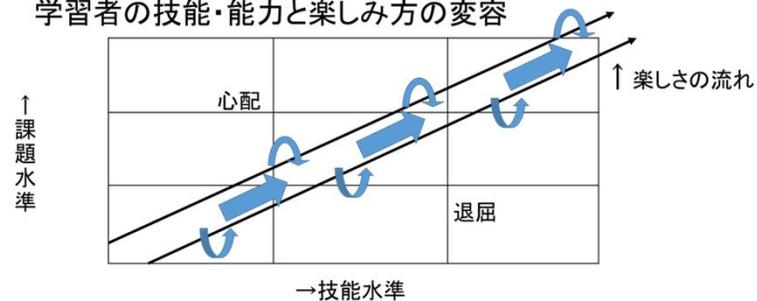
- <低学年期> からだづくり うごきづくり
- <中学年期> なかまづくり ルールづくり
- <高学年期> 自立的な学習をめざして

大事にしたい  
三つの「見」  
見とり 見通し  
見立てる

8

## 体育学習における「楽しさ」とは

提唱者 チクセントミハイ 「フロー」  
学習者の技能・能力と楽しみ方の変容



9

## ホイジンガに学ぶ「ホモ・ルーデンス」

- ①一つの自由な行動である。命令でもなく、いつでも延期できるし、中止しても何ら差し支えない。
- ②遊びは必要や欲望の直接的満足という過程の外にある。遊びは直接の物質的利害、あるいは生活の必要の充足の外におかれている。
- ③遊びは日常生活から、その場と持続時間とによって、区別される。遊びは定められた時間、空間の限界内で行われて、そのなかで終わる。
- ④遊びは緊張の要素が必須である。緊張それは不確実ということ、やってみないことにはわからない、ということである。
- ⑤どんな遊びにも、それに固有の規則がある。

10

## カイヨワに学ぶ「遊びと人間」遊びの6概念

- ①自由な活動。遊技者が強制されないこと。もし強制されれば、遊びはたちまち魅力的な愉快的な楽しみという性質を失ってしまう。
- ②隔離された活動。あらかじめ決められた明確な空間と時間の範囲内に制限されていること。
- ③未確定の活動。ゲーム展開が決定されていたり、先に結果が分かっていたりしてはならない。創意の必要があるからある種の自由が必ず遊技者の側に残されていなければならない。
- ④非生産的活動。財産も富も、いかなる種類の新要素も作り出さないこと。遊戯者間での所有権の移動をのぞいて、勝負開始時と同じ状態に帰着する。
- ⑤規則のある活動。約束ごとに従う活動。この約束ごとは通常法規を停止し、一時的に新し法を確立する。そしてこの法だけが通用する。
- ⑥虚構の活動。日常生活と対比した場合、二次的な現実、または明白に非現実であるという特殊な意識を伴っていること

11

## カイヨワに学ぶ「遊びと人間」遊びの4分類

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| ①競争：アゴン<br>(Agôn ギリシア語)          | 競技スポーツ、試合   |
| ②運：アレア<br>(Alea ラテン語、さいころ、賭け)    | ギャンブル、じゃんけん |
| ③模擬：ミクリ<br>(Mimicry 英語、真似、模倣、擬態) | ダンス、おゆうぎ    |
| ④眩暈：イリンクス<br>(Ilinx ギリシア語、渦巻)    | 器械運動、固定施設遊び |

12

## 「競う」を学習課題と関連付ける

順位を競う場合の「他者」 → 目の前にいる仲間(相手)

直後に結果が判明。勝敗は明確、競い甲斐が生まれる。

「かけっこ」の前提は「遊び」、多種多様な「かけっこ」の設定が重要。

記録を競う場合の「他者」 → 「仲間」「過去の自分」も

競争目標は「過去の自分」の記録を少しでも上回ること。

「相手より速く走るには？」 → 設定容易な課題。低学年でも可能。

「あるとき『よい記録を出した自分』より速く走るには？」

→ 運動を「科学的に見る」ことが可能な時期は中学年以降

13

## 第Ⅱ部 「体づくり運動」と体力低下問題

14

## 学習指導要領における扱い

小学校			中学校(ダンス領域)	
1, 2年	3, 4年	5, 6年	1, 2年	3年
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動			
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動	実生活に生かす運動の計画 *新しく設定、ある意味で「目玉」	

15

## 体づくり運動領域の内容

### (1) 体ほぐしの運動(共通)

「気付き」「交流」をめざす \*「調整」は「気付き」に。

### (2) 多様な動きをつくる運動遊び(小1, 2))

多様な動きをつくる運動(小3, 4)

- 体のバランス(姿勢の変化)
- 体を移動(歩、走、這う、跳…。姿勢、リズム、速度…)
- 用具を操作(ボール、輪、なわ、フープ、棒…)
- 力試し

16

## 「体づくり運動」への期待(1)

- (1)「体づくり運動」領域設定の経緯
- ・児童生徒には関心がもたれない、教師は必要と考えていた。
  - ・「動きたい」「遊びたい」にもとづく運動 = 欲求充足の運動
  - ・体の成長発達、健康などに必要な運動 = 必要充足の運動
- (2) 運動の二極化問題
- ・運動そのものをする子はする、しない子はしない「二極化」
  - ・○○はするが、△△はしない「二極化」
  - ・○○は得意、△△はしないできない→児童期から既に

17

## 「体づくり運動」への期待(2)

- (3)「体操」から「体づくり運動」へ  
勝ち負け、得意不得意、上手下手という運動のとらえ方から脱却。運動をすること自体が目標とされる運動領域。  
\*それぞれの動きを身につけたり高めたりすることがねらい。  
特定の技能を扱うことは目標とならない「できる」→「する」
- (4) 期待される「体ほぐしの運動」  
「(自他の心や体への)気づき」「交流」  
簡単な運動で体を動かすことの楽しさを味わわせる  
心や体の解放 他者との関わり

18

## 「体づくり運動」への期待(3)

- (5) 体づくり運動への誤解
- ・「体力を高める = 成果を上げる(新体力テスト、運動能力)」  
→ トレーニング的授業、新体力テストの焼き直しを避ける  
→ 社会の要請を誤解せず。点数上昇ではない。
  - ・「体ほぐしの運動」= 遊びの時間  
ねらいをもった取り組みであることが前提。  
運動の楽しさを味わうこと 仲間との交流を図ること  
測定が難しい内容であるだけに、評価には基準を定めて臨む必要あり。

19

## 「体づくり運動」への期待(4)

- (6) 児童生徒「不在」の議論に陥らない
- ・児童生徒の「主体的な取り組み」をどう考えるか？  
「投力の向上」「柔軟な体」など、「大人がこうあってほしい」と考える子どもの姿。当の子どもは願っているか？  
その「よさ」を受け止め「意欲」的に取り組む姿を願う。
  - ・「夢中になって」「やりたくてしょうがない」運動遊び  
「形」「方法」にとらわれないことが大事。  
「粗」⇒「精」を求めず慌てず。  
順序性や仕組みは大事に。

20



3年1組体力向上実施計画シート		No.1	
		No.2	
		No.3	
		No.4	
I クラスで取り組む体力要素 動きを持続する力			
グループで取り組む運動 1.500m			
1回目		2回目	
回数・時間など	RPE	回数・時間など	RPE
No.1	30 13	27 15	25 17
No.2	27 13	22 15	21 17
No.3	33 15	33 13	33 15
No.4	40 11	38 13	25 15
II グループで取り組む体力要素 力強い動き 巧みな動き 体の柔らかさ			
メンバーの実施方法			
No.	運動①	運動②	運動③
No.1	10/100	10/100	10/100
No.2	10/100	10/100	10/100
No.3	10/100	10/100	10/100
No.4	10/100	10/100	10/100
運動① <選択理由> 1.500mの距離を走り続けることが出来るようになる。			
運動② <選択理由> 1.500mの距離を走り続けることが出来るようになる。			
運動③ <選択理由> 1.500mの距離を走り続けることが出来るようになる。			

## 校内における活動の推進

- 成長していくミドルリーダーに求められる資質能力を身につける過程を明らかにすることは、これからのミドルリーダーの育成に示唆を与えるであろう。
- リーダーとして成長していく教師には、有能な実践者としての成長も期待される。学校現場における研修内容の充実を図るために、実践者としての成長過程を踏まえた研修の計画と実施が求められる。

## 豊かなスポーツライフを構想する

運動・スポーツとのかかわり方を学ぶ体育学習

- 「できる」ことをめざすことは必要かつ重要
- ダイバーシティの観点から体育授業を検討する

苦手な子 運動実施が困難な子 その存在を学習のヒントに

↓

さまざまな「関与」を保障する体育授業づくり

ご清聴ありがとうございました