

学校体育と幼児期運動指針の 概要について



文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

スポーツ・青少年局 教科調査官
国立教育政策研究所 教育課程調査官

白旗 和也

世界の中で日本の子どもをどう育てるのか

学習指導要領の改訂(2008年)



教育基本法に規定

必ず育まなければならない

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援校
の学習指導要領の改善について 中教審答申(H20. 1)

体育科、保健体育科については、**その課題**
を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、**豊
かなスポーツライフを実現**することを重視し改善
を図る。

- 運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向
- 子どもの体力の低下傾向が依然深刻  **授業時数の増加**
- 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分
に図られていない例も見られる  **体育のねらいの理解**
- 学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

体育・保健体育科の主な改善事項

■生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

○指導内容の体系化

- 発達のとまりを踏まえた指導内容の系統化
- 領域の内容や選択の見直しと指導内容の明確化
- 指導内容の取扱いの弾力化

■体力の向上に向けた指導の充実

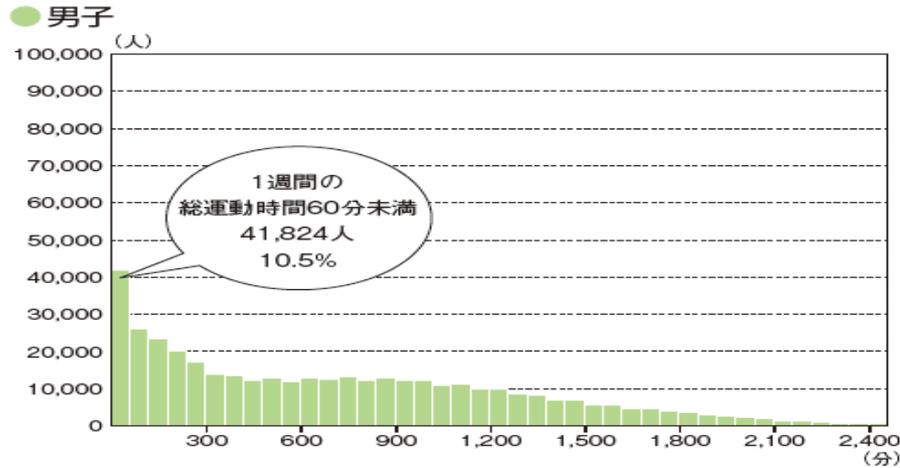
- 学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視
- 「体づくり運動」の開始時期（小）及び時間数の目安（中）
- その他の領域でも、学習した結果として一層の体力の向上が図れるよう指導の在り方を改善

■健康な生活を送る資質や能力の育成

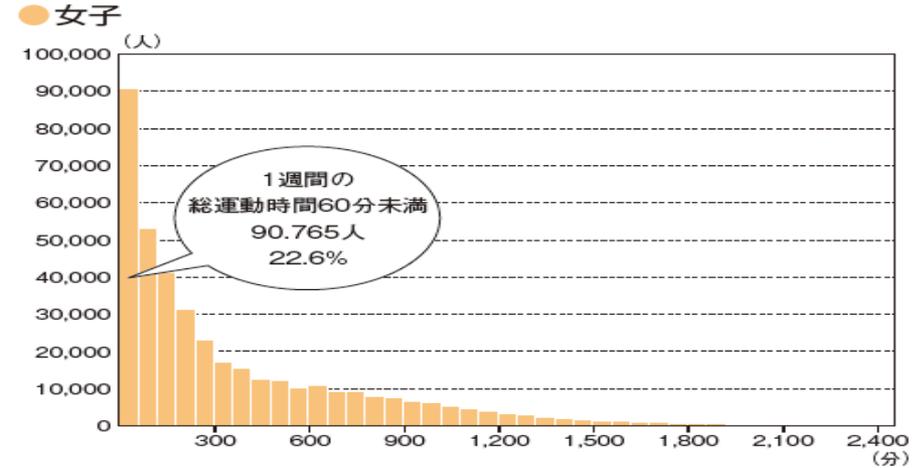
- 発達の段階を踏まえた保健の内容の体系化
- 健康の概念や課題の明確化

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

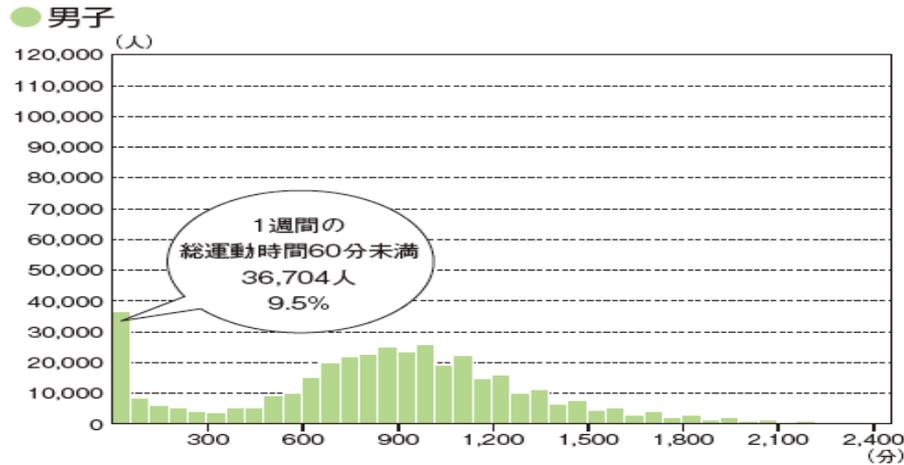
【小学校男子】



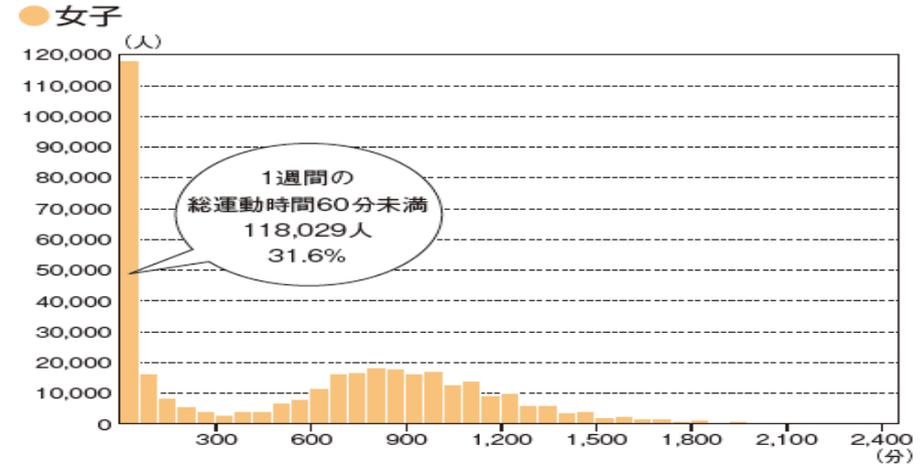
【小学校女子】



【中学校男子】



【中学校女子】



運動習慣の改善とともに、体育の時間において、
いかに運動の魅力を伝えるかが重要

発達段階を踏まえた指導内容の体系化

系統性

小学校			中学校		高等学校		
1. 2年	3. 4年	5. 6年	1. 2年	3年	入学年次	次の年次	それ以降
体づくり運動			体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を用いた運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技	球技
			武道	武道	武道	武道	武道
			体育理論	体育理論	体育理論	体育理論	体育理論
	保健領域	保健分野	科目保健				

豊かなスポーツライフ

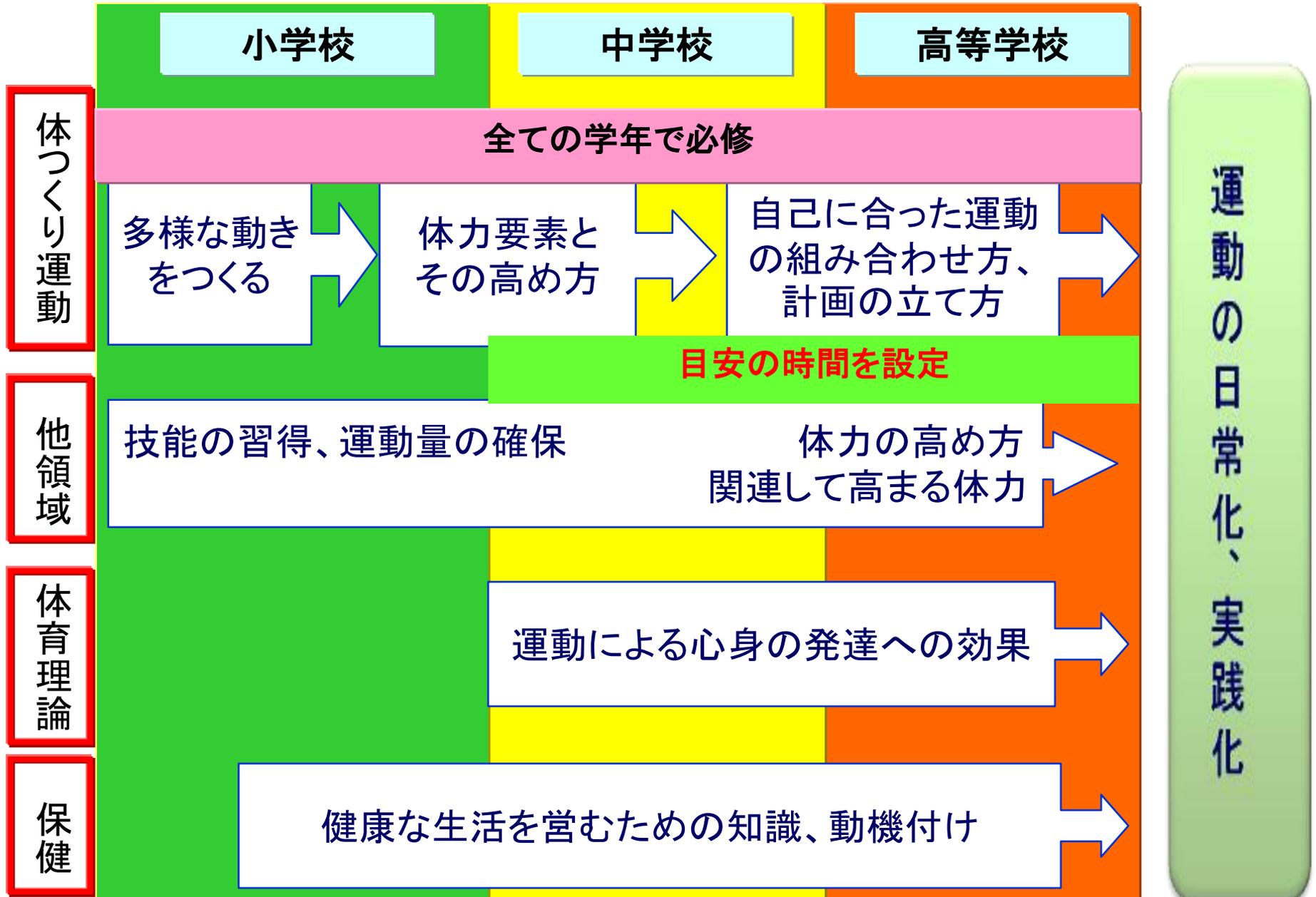
明確化

基本的な動きに幅広く取り組む楽しさ

全ての領域の特性や魅力に触れる楽しさ

自分に合った運動を選び深める楽しさ

発達段階を踏まえた体力の向上



体づくり運動

小学校			中学校	高等学校
低学年	中学年	高学年	1, 2, 3年	入学年次～
体ほぐしの運動				
多様な動きをつくる運動 (遊び)		体力を高める運動		

小学校低学年から体づくり運動を規定
(小学校から高等学校まで全学年必修)

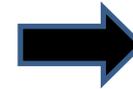
スムーズに動ける体づくり(生涯にわたって…)

体づくり運動について

小学校 低・中学年

多様な動きをつくる運動（遊び）

楽しく運動しながら、体の基本的な動きを身に付ける

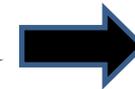


結果として体力が高まる

小学校 高学年、中学校 1, 2年

体力を高める運動

体力の高め方を知り、適切に運動を組み合わせることができる



児童生徒が意図的に体力を高める

中学校 3年、高等学校

健康の保持増進や体力の向上を図るための自己にあった運動の計画を立てて取り組むことができる

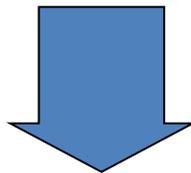


生涯にわたって、自己の体を見つめ、運動に親しむ

多様な動きをつくる運動(遊び)の導入

子どもの実態

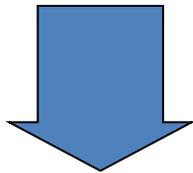
かつては、遊びや日常生活の中で身についた動き
スキップができない 転ぶと顔を打つ



経験する動きの量・種類ともに減少

運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付ける

多様な動きをつくる運動



動きの多様化(量的拡大)→洗練化

将来的に体力を高めたり、スポーツの技能を身に付けたりしやすくなる

体力を高める運動、他領域

〈スポーツ基本計画の策定〉

今後10年間の基本方針と現状と課題を踏まえた5年間の計画

年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参加することができるスポーツ環境を整備

⑤ 国際交流・貢献の推進

⑦ 好循環の創出

④ 国際競技力の向上

⑥ スポーツ界の透明性、公平・公正性の向上

① 子どものスポーツ
機会の充実

② ライフステージに応じた
スポーツ活動の推進

③ 住民が主体的に参加する地域のスポーツ環境の整備

〈計画の推進〉

（1）幼児期からの子どもの体力向上方策の推進

（2）学校の体育に関する活動の充実

（3）子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実

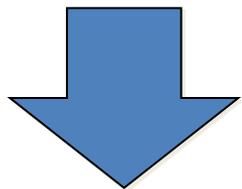
①子どものスポーツ機会の充実

幼児期運動指針

平成19年度～21年度

「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」

- 体を動かす機会の減少傾向がうかがえる。
- 運動習慣が身に付けば、運動能力をはじめ様々な生活上の効果が期待できる。(実践園の効果)



幼児に関わる大人が幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実施するとよいのかについて、おおむね共有していくことが重要

毎日 合計60分以上楽しく体を動かすことが望ましい。

- ◇多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ◇楽しく体を動かす遊ぶ時間を確保すること
- ◇発達の特性に応じた遊びを提供すること

楽しく体を動かす遊ぶ時間を確保すること

ある程度の時間を確保すると、幼児はその中で様々な遊びを経験する。



量について、分かりやすく、誰でもできそうな指標が必要

体を動かす遊びをする時間が長い幼児ほど、体力が高い傾向
4割を超える幼児の外遊びをする時間が1日1時間(60分)未満
(文部科学省調査)

運動能力・総合評価

ABCの判定

DEの判定

6種目の得点を合計し、高い順にA~Eの5段階に分類

外遊びをする時間

3時間以上	81.1	18.9
2時間以上3時間未満	75.2	24.8
1時間以上2時間未満	71.9	28.1
1時間未満	67.4	32.6

毎日、60分の身体活動は、世界標準

世界保健機関(WHO)をはじめ、多くの国々では、幼児を含む子どもの心身の健康的な発達のために「毎日、合計60分以上の中強度から高強度の身体活動」を推奨している



子どもの体力向上をめざして

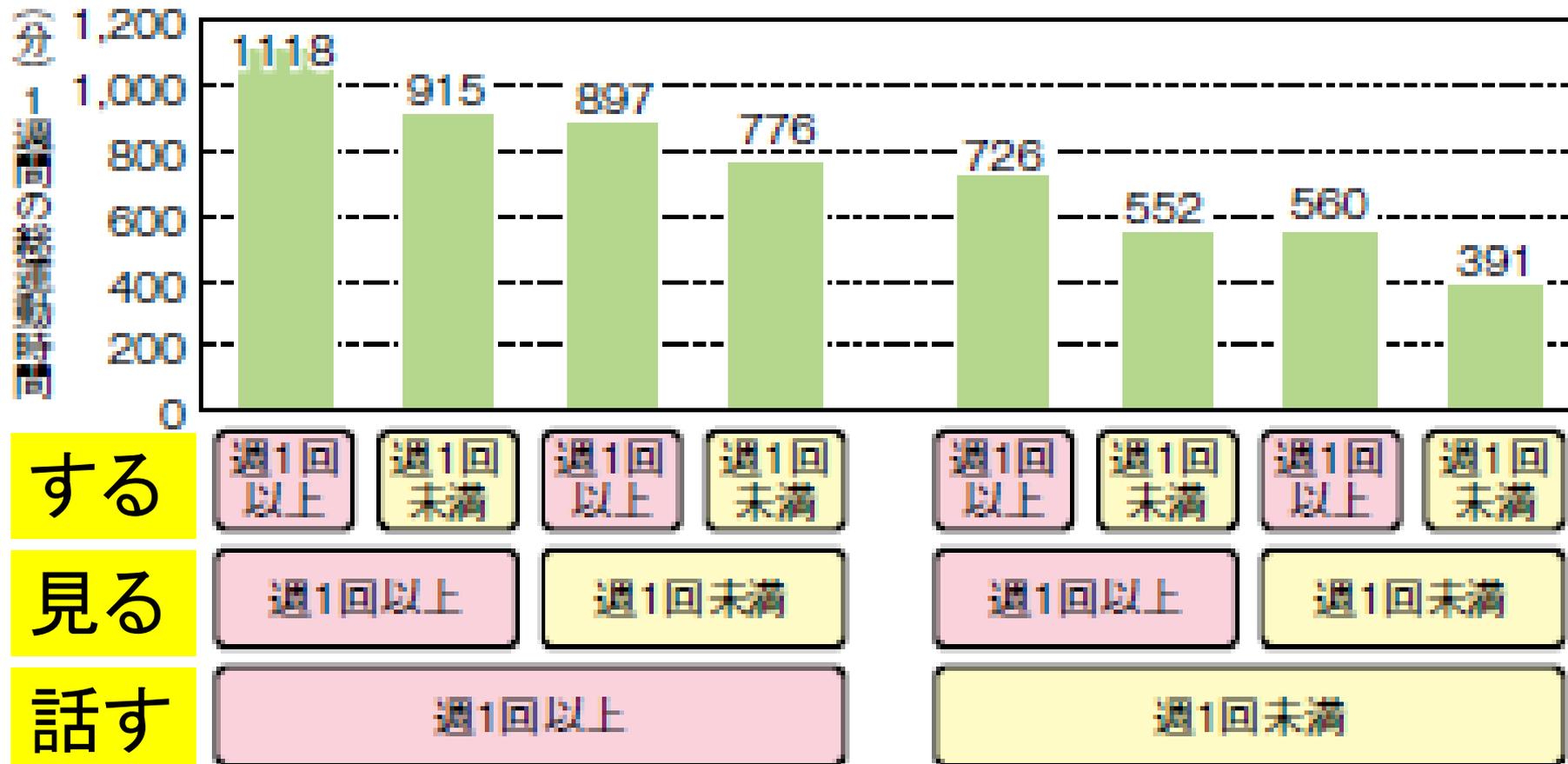


保護者のかかわりと運動時間の相関

① 1週間の総運動時間

● 男子

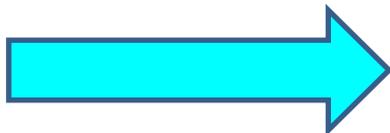
2010年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査



全ては学習指導要領の深い理解

学習指導要領

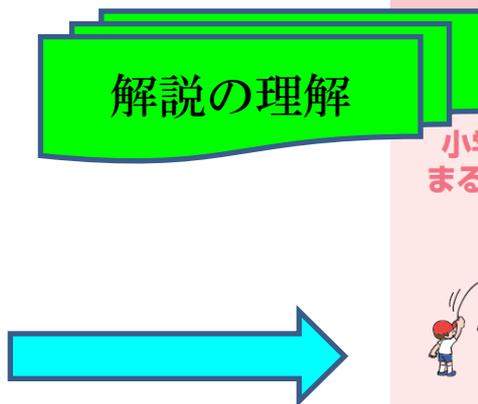
要領の理解



小学校学習指導要領解説
体育編
平成20年8月

文部科学省

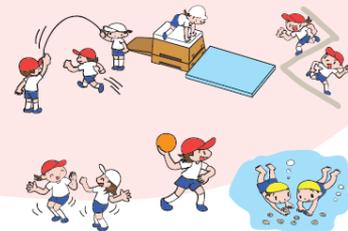
解説の理解



教師用指導資料

小学校体育(運動領域)
まるわかりハンドブック

低学年



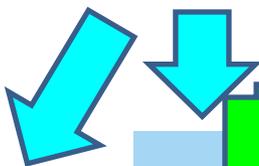
文部科学省

多様な動きパンフ

学習指導要領解説

運動の理解

まるわかりハンドブック

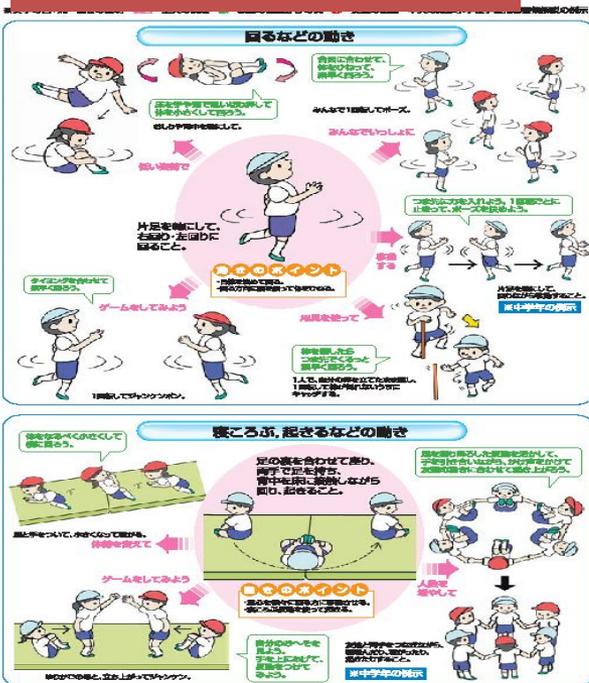


ボール運動系資料



デジタル教材

小学校学習指導要領(第7集)



体づくり運動(第7集改訂版)
ダンス系(第9集)作成中

中学校・高等学校に関する参考資料

体づくり運動

体育理論

体づくり運動

— 実生活に生かそう —

→ **体力を高める運動**

運動の計画に取り組みましょう
効果的・よい組み合わせ(二つのわいの組み合わせ)

体変化を促す組み合わせ

有酸素運動(ジョギング、水泳、自転車)と筋力トレーニング(筋トレ)を組み合わせて行うことで、体脂肪を燃焼し、筋肉を増やす効果が期待できます。

巧みな動きの組み合わせ

柔軟性向上(ストレッチ、ヨガ)と筋力トレーニング(筋トレ)を組み合わせて行うことで、怪我のリスクを減らし、動きをスムーズにします。

力強い動きの組み合わせ

筋力トレーニング(筋トレ)と有酸素運動(ジョギング)を組み合わせて行うことで、基礎代謝を高め、体脂肪を燃焼させます。

持続する運動の組み合わせ

有酸素運動(ジョギング)と筋力トレーニング(筋トレ)を組み合わせて行うことで、持久力を高め、長時間の運動をこなすことができます。

これらの組み合わせを、自分の生活スタイルに合わせて取り入れましょう。

→ **体力を高める運動**

バランスのよい組み合わせ(わいの異なる運動の組み合わせ)

健康に生活するための体力の維持・向上

運動を行うための意欲のとれた体力の向上

→ **わいのに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう**

体の構造を知ってあそぶ

運動の種類

運動を継続するコツ

どのような運動の組み合わせ?

体力や生活の進いに応じて計画を立てて取り組んでみよう

①今の運動計画

②実践と記録

ダンス(中学校)

新しくなった体育理論

— スポーツをもっと知ろう —

第1学年

なぜ運動やスポーツをするのだろうか?

「する・みる・伝える」とは?

どのように学べばいいのだろうか?

→ 6歳～12歳

第2学年

心と体はどう変化する?

人間関係は良くなるのだろうか?

安全に行うには?

→ 12歳～15歳

第3学年

スポーツの文化的意義とは?

国際的なスポーツ大会はなぜ必要か?

なぜスポーツは速い人々を越えて人々を結びつけるのか?

→ 15歳～18歳

入学年次

スポーツはどう変化したのだろうか?

スポーツの技術、戦術、ルールはなぜ変わるのか?

オリンピックムーブメントとは?

スポーツと経済との関係は?

→ 18歳～21歳

その次の年次

技術の型とは何か?

上達の過程とは?

技能と体力の関係とは?

危険を避けるには?

→ 21歳～24歳

その次の年次以降

ライフスタイルに応じて楽しむ

ライフスタイルに応じて楽しむには?

スポーツ振興に何が必要か?

スポーツと環境の関係は?

→ 24歳以上

生涯にわたる豊かなスポーツライフ

— 新学習指導要領 —
中学校保健体育【ダンス指導のためのリーフレット】

DANCE

創作ダンス

フォークダンス

現代的なリズムのダンス

文部科学省