

## 体づくり運動

新しい領域としての「体づくり運動」の考え方

「体操」領域に代わる新たな「体づくり運動」領域では、児童の体力等の状況を踏まえて、体力を高めることや運動による心と体への効果、健康、特に心の健康が運動に密接に関連していることなどを、具体的な活動を通して理解させることが大切です。

したがって、「体づくり運動」領域で重要なことは、これまでの直接的に身体的能力を高めることをねらいとした「体力を高める運動」に加えて、心と体を一体としてとらえる「体ほぐしの運動」を内容として取り上げ、児童の状況に合わせて適切な指導を行うということです。

特性について

体づくり運動は、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり体力を高めたりすることをねらいとして行われる運動です。

「体力を高める運動」は、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成されています。これらの運動は、直接的に体力を高めるためにつくられた運動であり、自己の体力を高めるためのねらいをもって運動をするところに他の運動との基本的な違いがあります。

したがって、「体力を高める運動」の授業では、子どもたちに体力づくりや健康増進の必要性を意識させるとともに、積極的に取り組もうとする意欲を喚起し、主体的に継続して実践できるような工夫が必要になります。

学習指導上の留意点

体づくり運動の指導では、児童自らが「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」の必要性を感じとり、その基礎的・基本的な内容を身に付けることができるよう配慮することが必要です。

そのためには、興味・関心を欠いた単調な動きの反復に終わらないよう、運動の心地よさや楽しさを味わいながら、その必要性を自覚できるようにすることが求められます。

また、一人一人の児童がねらいをもって行うことができるようにするとともに、児童の発達段階やこれまでの運動体験等に応じた魅力的な体づくり運動の授業を工夫することが大切になります。