

# 1 学習指導要領に基づく体育科の目標と内容

## (1) 体育科の目標

小学校学習指導要領（平成29年告示）において、体育科の目標は以下のように示されています。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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・能力を次のとおり育成することを目指す。

ここでいう、体育科で求められる資質・能力とは、以下のとおりとなります。



### 「知識及び技能」

(1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

### 「思考力、判断力、表現力等」

(2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

### 「学びに向かう力、人間性等」

(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

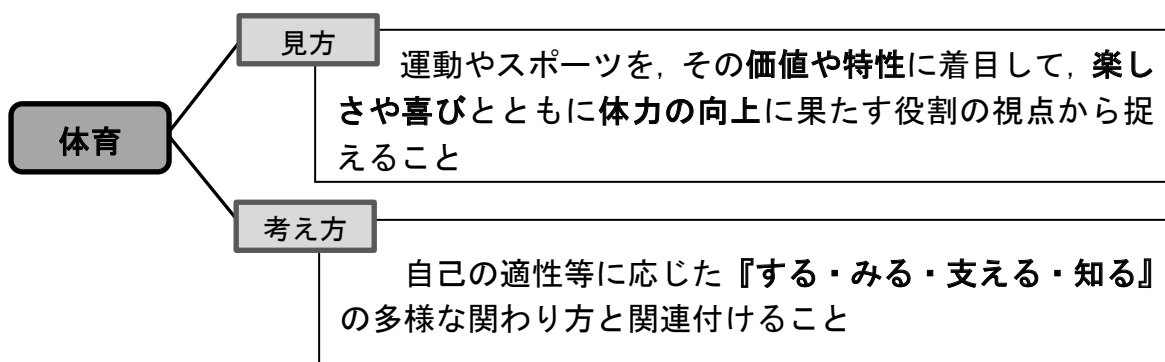
この目標は、(1)～(3)の目標が相互に密接な関連を持ちつつ、体育科の究極的な目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指すことを示しています。



知・徳・体にわたる「生きる力」を育むことを目指すにあたっては、資質・能力の三つの柱の育成がバランスよく実現できるように留意する必要があります。

## (2) 体育科における見方・考え方について

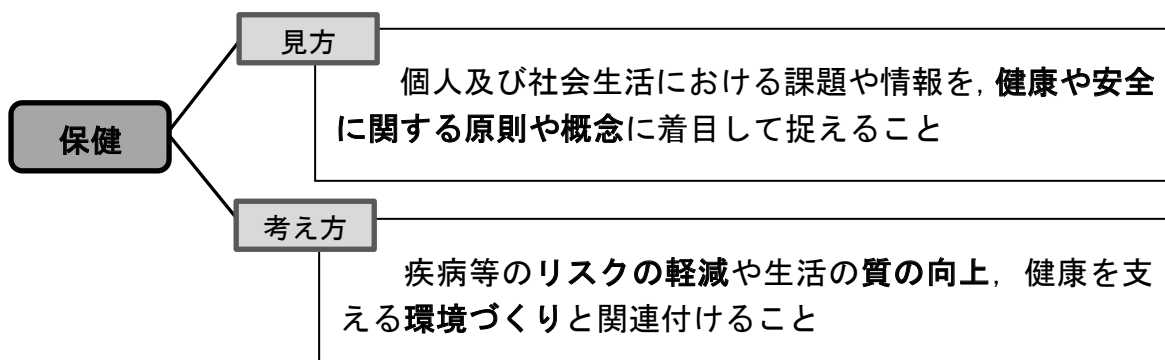
体育科の目標にある「体育や保健の見方・考え方」については、以下のように示されています。



特に、小学校においては…



「運動やスポーツは特性に応じた楽しさや喜びがあることと体力の向上につながっていることに着目するとともに、『**すること**』だけでなく、『**みること**』『**支えること**』『**知ること**』など、自己の適性等に応じて、**運動やスポーツとの多様な関わり方**について考えることを意図している。」と示されています。



特に、小学校においては…



「身近な生活における課題や情報を、保健領域で学習する病気の予防やけがの手当の原則及び、健康で安全な生活についての概念等に着目して捉え、病気に罹ったり、けがをしたりする**リスクの軽減**や**心身の健康の保持増進**と関連付けることを意図している。」と示されています。

「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することにより、体育科の目標である、「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・能力の育成」につなげることを目指します。

(3) 小学校体育科の領域構成と内容

★は、本誌に実践例を紹介している内容 ☆は、概要版に実践例を紹介している内容

1年	2年	3年	4年	5年	6年			
<b>【体づくりの運動遊び】</b>		<b>【体づくり運動】</b>						
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動★	体ほぐしの運動	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遊び	多様な動きをつくる運動	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動☆	体の動きを高める運動			
<b>【器械・器具を使つての運動遊び】</b>		<b>【器械運動】</b>						
固定施設を使った運動遊び								
マットを使った運動遊び☆						マット運動		マット運動
鉄棒を使った運動遊び						鉄棒運動		鉄棒運動★
跳び箱を使った運動遊び						跳び箱運動★		跳び箱運動
<b>【走・跳の運動遊び】</b>						<b>【走・跳の運動】</b>		<b>【陸上運動】</b>
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー				
		小型ハードル走		ハードル走★				
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び				
		高跳び☆		走り高跳び				
<b>【水遊び】</b>		<b>【水泳運動】</b>						
水の中を移動する運動遊び☆		浮いて進む運動		クロール★				
				平泳ぎ★				
もぐる・浮く運動遊び		もぐる・浮く運動		安全確保につながる運動★				
<b>【ゲーム】</b>			<b>【ボール運動】</b>					
ボールゲーム		ゴール型	味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム		ゴール型			
		ゲーム	陣地を取り合うゲーム★					
鬼遊び★		ネット型ゲーム		ネット型☆				
		ベースボール型ゲーム★		ベースボール型				
<b>【表現リズム遊び】</b>		<b>【表現運動】</b>						
表現遊び		表現		表現☆				
リズム遊び★		リズムダンス						
				フォークダンス（日本の民謡を含む）				
		<b>【保健】</b>						
		健康な生活	体の発育・発達☆	心の健康 けがの防止	病気の予防★			

#### (4) 内容の取扱いの留意点

##### 【低学年】

.....で示したところは、加えて指導することができる内容です。

①「体づくりの運動遊び」の「体ほぐしの運動遊び」及び「多様な動きをつくる運動遊び」については、それぞれの学年で指導する。

※1学年でも2学年でも取り扱う。

②「走・跳の運動遊び」では、児童の実態に応じて「投の運動遊び」を加えて指導することができる。

③「表現リズム遊び」の「リズム遊び」では、簡単なフォークダンスを加えて指導することができる。

④学校や地域の実態に応じて、「歌や運動を伴う伝承遊び」及び「自然の中での運動遊び」を加えて指導することができる。

⑤各領域の各内容で、運動と健康が関わっていることについて具体的な考えが持てるように指導すること。

※具体的な考えとは…



体は活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりするよ。



体を使って元気に運動をすることは、体を丈夫にし、健康によいんだね。

##### 【中学年】

①「体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」については、それぞれの学年で指導する。

※3学年でも4学年でも取り扱う。

②「走・跳の運動」では、児童の実態に応じて「投の運動」を加えて指導することができる。

③「ゲーム」の「ゴール型ゲーム」については、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱う。

※3学年、4学年のいずれか又は両方で、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム（ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム）と陣地を取り合うゲーム（タグ

ラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム)の両方を取り扱う。

- ④「表現運動」の「リズムダンス」については、学校や地域の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる。
- ⑤「保健」では、「健康な生活」を第3学年で、「体の発育発達」を第4学年で指導する。
- ⑥「保健」の「健康な生活」では、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れる。
- ⑦「保健」の「体の発育・発達」では、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気づき、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れる。
- ⑧各領域の各内容で、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えが持てるよう指導する。

※保健領域で学習したことを、運動領域において関連付けて学習することにより、運動と健康が密接に関連していることに考えを持てるように指導する。



保健領域の「体の発育・発達」で、「運動すると生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること」を学んだよ。



「体づくり運動」の学習の時に、骨や筋肉を丈夫にするような動きを工夫してみよう。

## 【高学年】

- ①「体づくり運動」の「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」については、それぞれの学年で指導する。また、「体の動きを高める運動」については、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導する。

※5学年でも6学年でも取り扱う。

※高学年児童の発達の段階を踏まえ、「体の柔らかさ」や「巧みな動き」を高める運動に重点を置く。

- ②「体づくり運動」の「体ほぐしの運動」と「保健」の「心の健康」の「不安や悩みへの対処」については、相互に関連を図って指導する。

※相互に関連を図ってとは、「体ほぐしの運動」についての意味や必要性について、保健の時間に理解を図ったり、「心の健康」で学んだことを「体つくり運動」の時間に実践し理解を深めようとする。

③「陸上運動」については、児童の実態に応じて、投の運動を加えて指導することができる。

④「水泳運動」については、水中からのスタートを指導するものとする。また、学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。

⑤「ボール運動」では、ゴール型はバスケットボール及びサッカーを、ネット型はソフトバレーボールを、ベースボール型はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、ラグビー、フットボールなど型に応じたその他のボール運動を指導することもできる。  
なお、学校の実態に応じてベースボール型は取り扱わないことができる。

⑥「表現運動」では、学校ア地域の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる。

⑦「保健」では、「心の健康」と「けがの防止」を第5学年、「病気の予防」を第6学年で指導する。

※「けがの防止」では、適切なけがの手当、「病気の予防」では、病原体に対する体の抵抗力や早期の治療の効果などを取り上げ、けがや病気からの回復についても触れるようにする。

⑧「保健」の「病気の予防」の薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に扱う。また、覚せい剤等についても触れる。

⑨各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意する。

※各運動領域の内容と、心の健康と運動、病気の予防の運動の効果などの保健領域の内容とを関連して指導する。



全身を使った運動を日常的に行うことが、今だけでなく大人になってからの病気の予防にも大切なんだね。



運動領域や保健領域で学んだことを生かして、日頃から運動に取り組んでみよう。