国士舘大学
KOKUSHIKAN UNIVERSITY

JACOTスキルアップセミナー
2024.11.10（日）

# 体つくり運動の実践

## ～意のままに動ける“からだづくり”と“なかまづくり”を大切にして～

細越淳二（国士舘大学）

KOKUSHIBA™

# 社会の変化と運動・スポーツ・からだ

〇科学技術の発展と身体活動量の減少

・科学技術の発展は、多くの業界の作業効率化・費用対効果の効率化等を生み出す

・それは日常生活にも「便利で快適な生活」として反映される

・そして「便利で快適な生活」を享受することは，ほぼイコールで「身体活動量の減少」をもたらすことになる

例）

☞階段を上らない私たち（エスカレータの利用．私たちは、何フロアなら階段を選ぶのか？）

☞オンラインの普及（図書館へ行かなくても情報を集められる学生たち・子どもたち・私たち）

# 社会の変化と運動・スポーツ・からだ

〇生活様式の変容と“つもり文化”の受容，子どもの選択肢の拡大

・パーソナルスペースで完結する生活様式

☞日常の生活文化の変容「両手を塞ぐ若者たち」（右手にハンディファン，左手にスマホ）…便利は身体を抑えてしまうのか？

・オンライン上の情報を受け取ることで「〇〇したつもり」になる事象の急増（“つもり文化”の一般化）

☞心と体で実感することへの無関心（あたまで理解すること（理解したつもりになること）で満足する人々の増加．eスポーツの普及）

・学校外の子どもの生活を形作る選択肢の急増（運動・スポーツ以外の選択肢の増加．何かを選べる子どもたち．「それしか選ばない子どもたち」）

Q.「感じる」「わかる」「できる」をつなぐ喜びの保障はどこまでできているのか？

# 学校体育の役割・必要性とは

・本来，動かすことのできる体を動かしてあげること

・思いのままに動く楽しさと，挑戦的・目的的に動いた時の達成感・充実感を味わわせること

・友達と心と体の向きを合わせる嬉しさ・楽しさを感じさせること

# （あらためて）運動のもつ“よさ”とは何かを確認する

Q.運動で〇〇〇づくり？

この〇〇〇には，どのような言葉が入るでしょうか？

- ＿＿　＿＿　＿＿づくり
- ＿＿　＿＿　＿＿づくり
- ＿＿　＿＿　＿＿づくり
- ＿＿　＿＿　＿＿づくり

# 学校体育の役割・必要性とは

・本来，動かすことのできる体を動かしてあげること

・思いのままに動く楽しさと，挑戦的・目的的に動いた時の達成感・充実感を味わわせること

・友達と心と体の向きを合わせる嬉しさ・楽しさを感じさせること

＊友達と豊かにかかわりながら，動きの引き出しを増やすことが重要！

＝からだづくり（動きづくり）となかまづくりの重要性が更に高まる！

☞小さじ一杯の工夫，「個から集団へ」の流れを大切に

☞指導者に求められること…指導内容に加えて，豊かな指導方法を持つこと＋その中から対象者に適切な方法を“選べる指導者”の存在が非常に重要になる

# 体つくり運動のねらい～小学校から高等学校まで

| 学校・学年 | 小学校 | 中学校 | 高等学校 |
|---|---|---|---|
| 第1学年及び第2学年（高等学校は入学年次） | A　体つくりの運動遊び<br>ア　体ほぐしの運動遊び（気付き・交流）<br>イ　多様な動きをつくる運動遊び（バランス・移動・用具操作・力強さ） | A　体つくり運動<br>ア　体ほぐしの運動（気付き・交流）<br>イ　体の動きを高める運動（柔らかさ・巧みさ・力強さ・持続） | A　体つくり運動<br>ア　体ほぐしの運動（気付き・交流）<br>イ　実生活に生かす運動の計画 |
| 第3学年及び第4学年（中学校は第3学年，高等学校は入学年次の次の年次以降） | A　体つくり運動<br>ア　体ほぐしの運動（気付き・交流）<br>イ　多様な動きをつくる運動遊び（バランス・移動・用具操作・力強さ・組み合わせ） | A　体つくり運動<br>ア　体ほぐしの運動（気付き・交流）<br>イ　実生活に生かす運動の計画 | |
| 第5学年及び第6学年 | A　体つくり運動<br>ア　体ほぐしの運動（気付き・交流）<br>イ　体の動きを高める運動（柔らかさ・巧みさ・力強さ・持続） | | |

# 体つくり運動の授業に向けて

○運動経験の不足やぎこちない動作の子どもの増加

☞体を自在に「しめる（緊張）―ゆるめる（弛緩）」させられる体の不在

＝思いのままに動ける体の育成が急務！（「動きづくり」が重要に！）

学習指導要領「体つくり運動」領域では

| | |
|---|---|
| 小1・2 | 多様な動きをつくる運動遊び |
| 小3・4 | 多様な動きをつくる運動 |
| 小5・6～中1・2 | 体の動きを高める運動 |

＊子どもの「できた！」が増えた結果として体力レベルも高まるという方向性

＊そこに「かかわりながら…」という形で仲間が介在することで，運動・スポーツのもつ“よさ”を実感できるとともに，より豊かな生涯スポーツ実践人を育てることに貢献しうる

# 11月10日の実技の内容

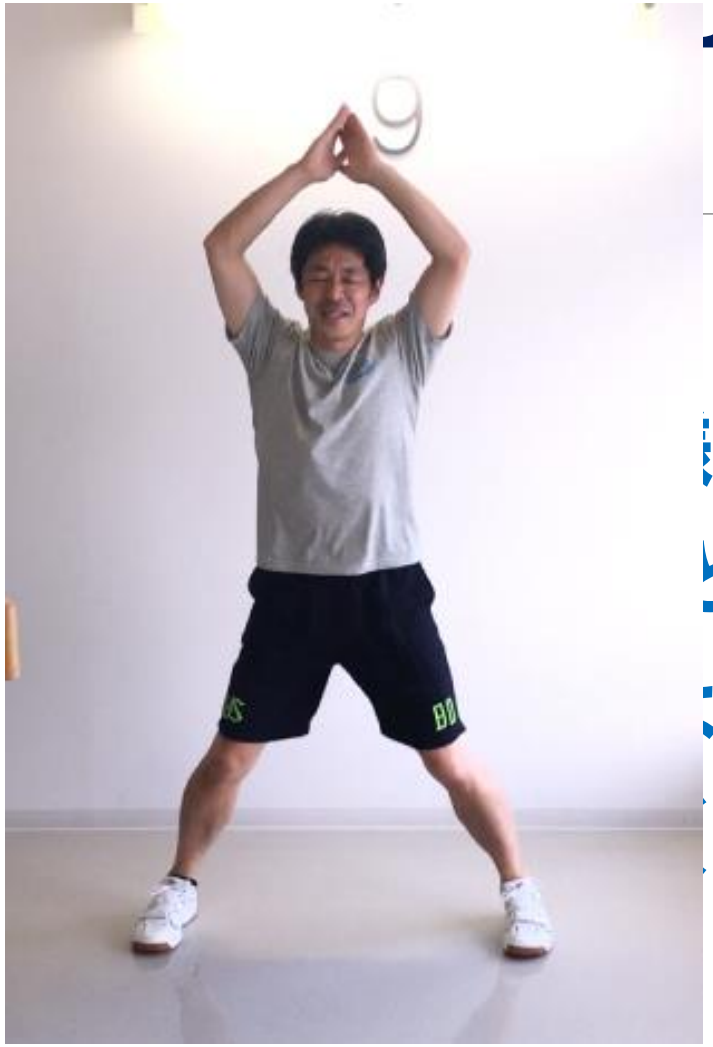
①W-Up

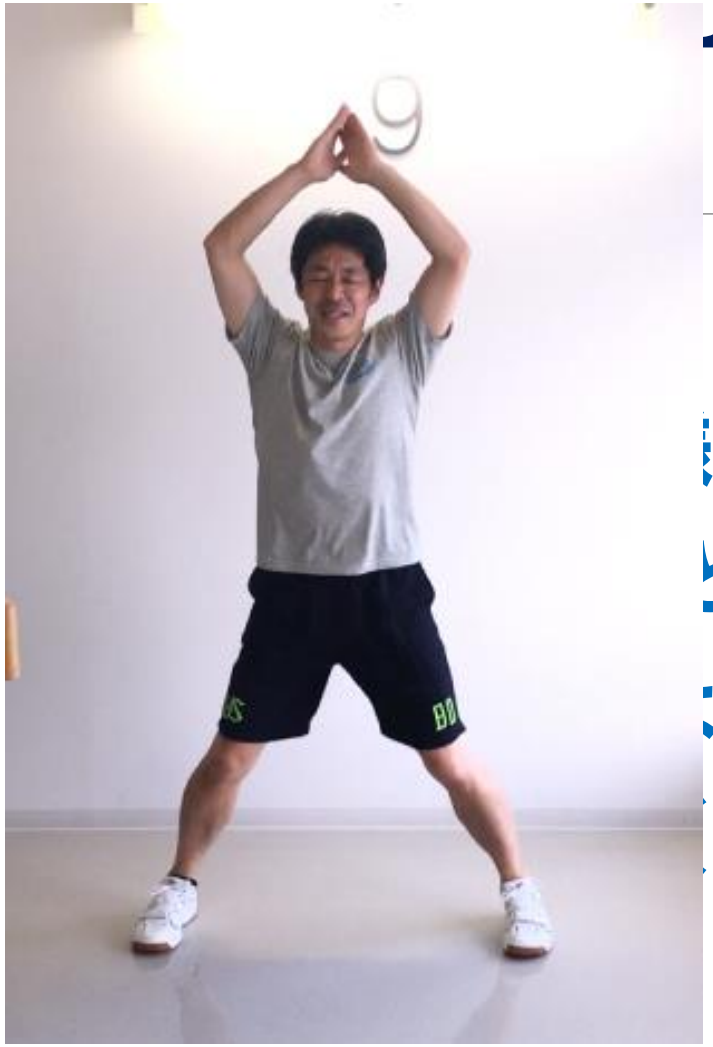
②自分の体の様子を確かめよう！

・柔軟性の確認と柔軟性を高めるための運動例の紹介

・肩甲骨周りをよく動かすための運動例の紹介）

・リズムジャンプ（手と足の拍をずらして跳ぶリズムジャンプを3-4種類）





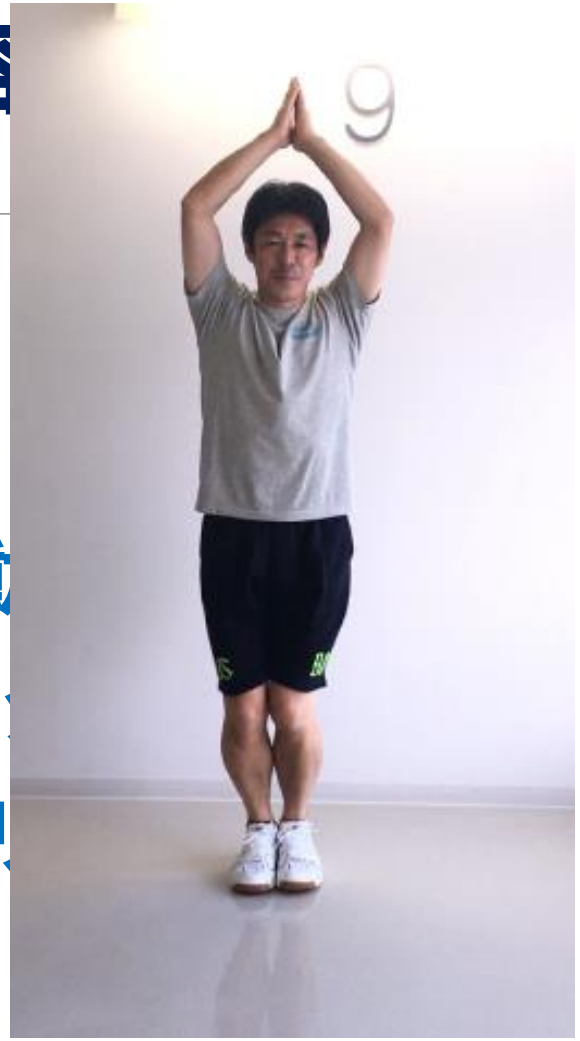
# 1月 内容

子を

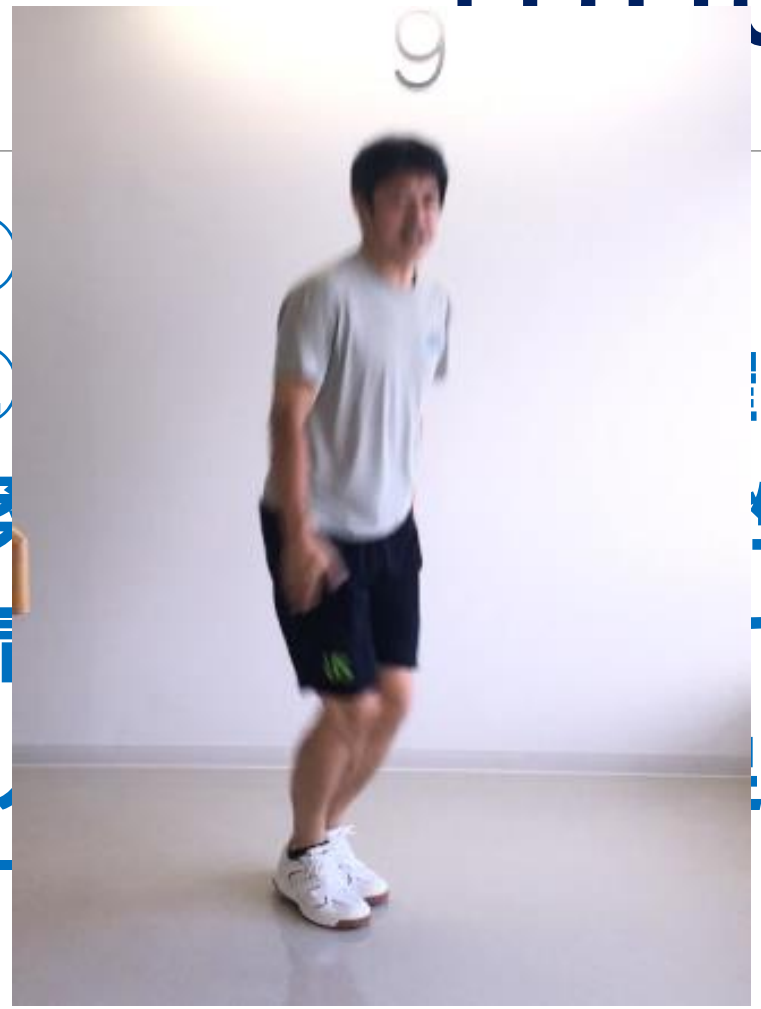
と柔 ）運動

く動 の紹

手と 跳ぶ



# 11月10日の実技の内容



①

②かめよう

・柔性を高め介

・肩すための

・リの拍をすンプを

3-

# 日の実

①

②

かめよう

・柔

性を高め

・肩

すための

・リ

の拍をす

ンプを

3－

# 運動やスポーツを教材として授業で用いるために

○「小さじ1杯の工夫」で子どもの動きを変えていく～

☞動きは同じだけれども

☞場や条件を変えていくことで（＝スモールステップ）

☞動きの質の向上を導く

＊子どもの「できた！」を増やす＝動きの引き出しを増やすことが大切

○小さじ1杯，何を変える？

距離，リズム，方向，回数，目安をつくる　等々

＊「動ける子」から「“思い切り”動ける子へ」

# 実技の内容

## を変えていく運動例の紹介

・しっぽ走

# 実技の内容

## を変えていく運動例の紹介

# 11月10日の実技の内容

④仲間力

・2人組な

・6人組な

# 学びの達成感を導く指導の要点

○「挑戦課題」と「達成基準」の用意

・**挑戦課題**…何をすればよいのかが分かりやすいこと

・**達成基準**…どうなれば達成なのかが分かりやすいこと

○学びの「見える化」「聞こえる化」

・**見える化**…掲示や場を見ただけで，これから何をするのかについてのイメージがわくような環境設定

・**聞こえる化**…これから行う運動のリズムなどを耳で聞いてイメージする手がかりの提供