

事例 2

その次の年次（２年生）の単元計画と指導の工夫

１ 子どもの体力の変化を知り、体力の高め方を学ぶことにより自ら学ぶ意欲の向上

その次の年次（２年生）における体育理論の学習では、技能の特徴に応じた学習の仕方があることや、技能を高めるために何をどのように取り組めばよいのか、健康・安全をどのように確保するかなど、運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することを重視している。この学習によって、個人の能力や状況に応じた効果的な学習方法を理解することで、生涯にわたって運動やスポーツを継続していくために必要な考えをもつことができるようになることを期待している。

この実践では、体育理論を通して、生徒のスポーツに対する学習意欲が向上できるよう、過去の新聞記事の資料を使って、子どもの体力がどのように変化しているのかを考えさせるとともに、体力を構成している要素や体力づくりについて理解させ、ワークシート等を使用することで自分自身の目指す体力について目標をもてるように配慮した。

２ 学習活動の概要

（１）単元名：運動やスポーツの効果的な学習の仕方

（２）学習のねらい

- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、提示された課題の解決や情報収集、意見交換に、積極的に取り組むことができるようにする。
- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、学習した知識をもとに、分析したり、考えをまとめたりできるようにする。
- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解できるようにする。

（３）評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
①運動やスポーツの技術と技能について、課題学習や話し合い・情報収集・分析することによって主体的に取り組もうとしている。	①運動技能の構造や特徴について、いろいろなスポーツの例をあげながら説明している。	①運動技能のしくみとそのとらえ方について言ったり書き出したりしている。
②運動やスポーツの技能の上達過程について、進んで情報を収集・分析し理解しようとしている。	②運動技能の上達過程を説明している。	②運動技能の上達について言ったり書き出したりしている。
③運動やスポーツの技術と体力の関係について、資料を読み取り、自分の体力向上を図ろうと進んで学習に取り組もうとしている。	③運動技能を高める練習のポイントや工夫を説明している。	③運動技能を高める練習のしかたについて具体例を挙げている。
④運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、進んで情報を収集・分析し理解しようとしている。	④体力がなぜ必要なのかを説明している。	④運動と体力について言ったり書き出したりしている。
	⑤目的に応じたトレーニングの種類について説明している。	⑤運動やスポーツの種類によって主に求められる技能と体力の違いについて、言ったり書き出したりしている。
	⑥運動によるけがの種類や発生原因について説明している。	⑥運動によるけが・病気の予防について言ったり書き出したりしている。

(4) 指導と評価規準の計画 (6 時間 : 2 年生)

時	学習内容	学習活動 (発問や学習方法)	評価方法・機会
1	ア 運動やスポーツの技術と技能	○単元のオリエンテーション [発問①] 様々なスポーツの場で「すごいな」と思うところはどんなところか。 [発問②] TV等でみたり自分の行っているスポーツで特徴的な要素をたくさんあげよう。 ・グループでブレインストーミングを実施。付箋に書き、分類し、模造紙に貼り、発表する。(グループ活動) ○運動技能の特徴 (板書) ・運動技能の仕組み ○戦術について ・オープンスキルとクローズドスキルの違いについて。(説明) ・グループで挙げられた項目をスキル別に分類する。 ・いろいろなスポーツと運動技能の特徴	〈関心・意欲・態度①〉 (ワークシート、観察) (※6時間を通した観察) 〈思考・判断①〉 (観察) 〈知識・理解①〉 (ワークシート)
2	イ 運動やスポーツの技能の上達過程	○前時の復習 [発問①] 運動技能はどのように上達するのか。 ・運動技能の上達過程について。 [発問②] 優れたスポーツ選手のプレイを見ていて、どのように感じるか。 ・熟練したプレイの特徴について。 [発問③] 一生懸命練習しても、思うように成果が上がらないときはどうしたらよいか。 ・プラトーとスランプについて。	〈思考・判断②〉 (ワークシート) 〈知識・理解②〉 (観察)
3		○前時の復習 [発問①] これまでの体育授業や運動経験で「練習が楽しくできた」のはどんなときだっただろうか。 [発問②] 二つの選択課題のどちらかを選んで、練習方法とその場面を考えよう。 ・初めて取り組む動きやできない動きを、できるようにする練習を考える。 ・重要な戦術を高めるための球技のミニゲームを考える。 ○確認テスト ○アンケートの実施	〈関心・意欲・態度②〉 (ワークシート) 〈知識・理解③〉 (ワークシート) 〈思考・判断③〉 (ワークシート)
4	ウ 運動やスポーツの技術と体力の関係	○子どもの体力について [発問①] 過去の新聞記事を見て子どもの体力がどのように変化しているのか考えよう。 ○アンケート結果について	〈関心・意欲・態度③〉 (ワークシート)

		・体力の構成要素について考える。 ○体力づくりの必要性 ・運動することによって得られるものを考える。 [発問②] 自分の目指す体力を考えよう。 (ワークシート)	<思考・判断④> (ワークシート) <知識・理解④> (ワークシート)
5		○前時の復習 [発問①] スポーツ種目ごとに主に求められる技能・体力・練習方法を調べてみよう。 (グループ活動) ・種目による技能と体力の違いを調べる。 [発問②] まとめた内容を発表し、情報の交換しよう。	<思考・判断⑤> (ワークシート) <知識・理解⑤> (ワークシート、観察)
6	エ 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方	[発問①] 運動やスポーツとけがの関係について思いつくことを考えてみよう。 ・運動によるけがの実態について。 [発問②] けがを予防するためにはどのようなことに注意したらよいだろうか。 ・運動を行うときに注意すること。 ○確認テスト	<関心・意欲・態度④> (ワークシート) <思考・判断⑥> (ワークシート) <知識・理解⑥> (ワークシート)

(5) 展開例 (4 時間目 / 6 時間中 : 2 年生)

○本時のねらい

- ・子どもの体力がどのように変化しているのか理解する。
- ・体力を構成している要素や体力づくりについて理解し、自分の目指す体力を考えることができる。

段階	学習内容と学習活動	教師の支援及び手立て	評価方法・機会
導入 5分	1 前時の復習 2 本時の説明 ・本時の学習内容を把握する		
	子どもの体力がどのように変化しているのか理解する。 3 子どもの体力について ・子どもの体力がどのように変化しているのか考え、<u>資料2-1</u> ワークシート①に記入する。 4 「体力」についてのアンケート ・結果を考える。 ・体力に関する<u>資料2-1</u> アン	[発問①] 過去の資料(新聞記事)を見て、子どもの体力がどのように変化しているのか考えよう。 【支援】 机間指導を行い、記入状況が十分でない生徒に助言して作業を進めさせる。 【留意点】 生徒の現状を簡潔に説明する。	<関心・意欲・態度③> ・子どもの体力の変化について、資料を読み取ろうとしている。 (ワークシート①)

展開 40分	ケート結果を確認する。 体力を構成している要素や体力づくりについて理解し、自分の目指す体力を考えることができる。	
	5 体力の構成要素について ・体力の構成要素について理解する。 6 体力づくりの必要性について ・体力づくりの必要性について理解する。 7 自分の目指す体力について ・自分の目指す体力を考える。 (1)生活習慣チェックシートに記入する。 (2)レーダーチャートを作成する。 (3)レーダーチャートから気付いたことを記入する。 (4)これから目指す体はどんな体か考える。 (5)目指す体のための課題は何か考える。 (6)課題解決のための具体策を考える。	【留意点】体力＝持久力でないことを理解させる。 【説明】 (1)運動することによって得られるもの。 (2)成長期の運動不足は取り返せない。 (3)成長そのものに運動が必要。 (4)運動不足はさまざまな影響を及ぼす。 (5)運動経験が大人になってからの生活に大きく影響する。 (ワークシート②資料3) 【支援】机間指導を行い、記入状況が十分でない生徒に助言して作業を進めさせる。 (ワークシート③資料4) 〈思考・判断④〉 ・体力がなぜ必要なのか説明をしている。(観察) 〈知識・理解④〉 ・運動と体力について言ったり書き出したりしている。(ワークシート②③)
まとめ 5分	8 本時のまとめ ・本時の内容についてまとめる 9 次時の説明 ・次時の内容について理解する	

3 授業の様子

はじめに、本時のねらいの一つ目である「子どもの体力がどのように変化しているのか理解する」について、体育の日に文部科学省が公表している体力・運動能力調査の資料6のなかにある新聞記事を利用し、子どもの体力の変化の様子を示した。1980年（昭和55年）からの新聞記事を示したが、30年も前から「子どもの体力低下」が叫ばれていることに驚いている生徒が多かった。また、平成10年12月に告示された学習指導要領の改訂により、義務教育9年間での体育の授業時間数が削減されたことに触れると、「子どもの体力低下」に納得すると同時に、自分たちの体育の授業時間が少なかったことを残念に思う生徒もみられた。しかし、最後に示した「子どもの体力大幅向上」と見出しの付いた、今年公表された新聞記事を確認すると、笑顔を見せる生徒もいた。また、全国と比較した本県児童生徒の体格・体力総合結果で、男女どの年齢においても全国平均を上回っているデータが「体重」だと知るとざわめきが起こった。ワークシート①資料2-1に子どもの体力について記入する際も真剣に取り組む姿勢が伺えた。

次に、本時のねらいの二つ目である「体力を構成している要素や体力づくりについて理解し、自分の目指す体力を考えることができる」について、事前に2年生全体を対象に「体力」に関するアンケート資料1-1を実施した。結果は資料1-2にアンケートの結果を示した。このアンケートの目的である「体力の構成要素」については、予想通り「体力＝持久力」と考えている生徒が多いことがわかった。「体力の構成要素」（教科書P151図2）を示し、体力は持久力以外にも日常生活に必要な様々な要素から成り立っていることを説明した。「体力づくりの必要性」については、運動することによって期待できる効果を体力の構成要素別に示したり、心身相関や生活習慣病などに触れながら説明した。

最後に、ワークシート②③資料3-1、資料4-1で自己の生活習慣をチェックさせ、レーダーチャートを作成させた。その結果をもとに「自分の目指す体力」を考えさせた。事前アンケートでもわかるように、体育の授業以外の運動習慣にそれぞれ差があるため机間指導を行い、記入状況が十分でない生徒に助言しながら作業を進めさせた。生徒の目指す体力は、競技力向上を目指す・筋力や持久力のアップを目指す・体調維持・健康の保持増進を目指すなど様々であった。

4 評価の例

今回の単元のねらいは、「子どもの体力がどのように変化しているのか理解する」「体力を構成している要素や体力づくりについて理解し、自分の目指す体力を考えることができる」ことである。

そこで、過去の資料（新聞記事）を読み取り、子どもの体力がどのように変化しているのか理解することができるか、また、体力の構成要素・体力づくりの必要性を理解したうえで、「自分の目指す体力を考える」ことができるかどうか、ワークシート①③資料2-1、資料4-1の記入内容を参考に評価した。

その結果、資料2-2では、パワーポイントの資料6を見ながら内容を理解し適切に記入できたこと、資料4-2では、個人の目指す体力に差はあるが、日常生活の中で運動習慣があまりない中で、体力向上のために積極的に生活習慣を改善していこうという意欲があることが認められた。一方、「努力を要する生徒（Cの生徒）」は、ワークシートへの記入が十分に済んでいない者とした。このような生徒に対しては、通常の実技の授業時やそれ以外において適宜情報を提供し、運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての知識を身に付けられるように配慮していくことが重要である。

5 成果と課題

(1) 成果

4 時間目の展開における成果として、次のようなことが挙げられる。

ア 子どもの体力の変化について理解する機会

「子どもの体力低下」が叫ばれているが、それが30年以上も前からのことだったことに驚いている生徒が多かった。体力の低下を理解できただけではとどまらずに、子どもの体力が低下し続けた背景についても興味・関心をもち、自らの意見をワークシートに記入する生徒も見られた。また、事後アンケート「資料5-1」を実施し、その結果を事前アンケートの結果と比較してみると、授業実施前は「自分の体力に興味・関心がありますか」の問いに対して、「とてもある・ややある」と回答していた生徒は約53%の生徒だったが、授業後は約93%に上がった。子どもの体力の変化について理解するとともに、多くの生徒が「自己の体力」について興味・関心をもつ機会となった。「資料5-2」

イ 体力の構成要素や体力づくりについて理解し、自分の目指す体力を考える

「体力＝持久力」だと思っている生徒が多かったが、事後アンケートの結果「資料5-2」を見ても分かるように、「体力の構成要素」について理解できた生徒が約93%であった。「体力づくりの必要性」についても約98%の生徒が理解し、自己の生活習慣に積極的に運動を取り入れる意識をもてるようになった生徒も約83%であった。「体力の構成要素」や「体力づくりの必要性」を理解し「自己の生活習慣に積極的に運動を取り入れる意識を持つ」ことで、実際に体力向上のために「体力づくり」を実行している生徒も約54%であった。また、ワークシート③「資料4-1」の「これから目指すからだはどんなからだとですか」の記入からも自分の目指す体力を考えることができた。

(2) 課題

ア 学習効果をあげるための指導資料や年間計画の工夫

授業を実施するにあたり、過去の新聞記事とワークシートの併用による授業展開であったが、1 単位時間内に授業内容を終わらせるため、過去の新聞資料の枚数を抑えた授業展開を計画しなければならなかった。事前に準備した子どもの体力についての過去の新聞記事をそのまま使用し、体力低下の変化について詳しく説明することも効果があると考えられるので、教材や展開を工夫することが必要である。

実施時期に関しては、文部科学省の体力・運動能力調査の公表に合わせて10月に実施したのはよかった。一方、もう少し詳しい資料を提供したり、ワークシートへの記入時間を十分に確保したりすることなどを考えると、単発的な授業ではなく、まとめて実施した方がより効果的である。

イ 単元に対する事前の実態把握

事前アンケートの結果を検討して、生徒の実態にあった授業を展開していくことが大切である。また、全国と本県の「体格・体力・運動能力」の比較を行ったが、毎年実施している「新体力テスト」の結果も授業に取り入れて、全国・本県・自校を比較することで生徒自身の体力に対する興味・関心はより高まっていくと考えられる。

ウ 体育授業と生涯スポーツへのつながり

子どもたちの目指す体力の実現は、体育の授業だけでは難しい。事後アンケートに「授業の内容は理解できたが、実践するのは難しい」という感想があったように、体力を高めるための様々な方法を体育の授業で展開し、自ら実践できる意欲の向上をさせる指導が必要である。

使用教科書

- ・『現代保健体育』改訂版（大修館）

参考文献

- ・朝日新聞 1980年10月10日、1996年10月10日、2004年10月11日
- ・下野新聞 2007年10月 8日、2011年10月10日
- ・読売新聞 2007年10月 8日
- ・本県児童生徒の体格・体力総合調査結果（栃木県教委事務局 スポーツ振興課）
- ・レッツエクササイズ中・高校生のための「体力づくり」の手引きー（栃木県教委事務局 保健体育課）

「体力」に関するアンケート（事前） 結果

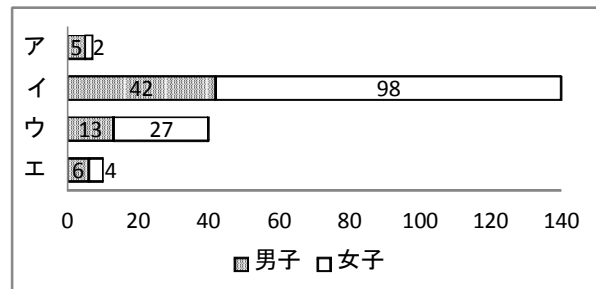
*対象生徒 2年1～5組 合計197名（2年生全クラス）

*実施日 平成23年9月29日 木曜日

*結果

1. 今朝の目覚めはどうでしたか？

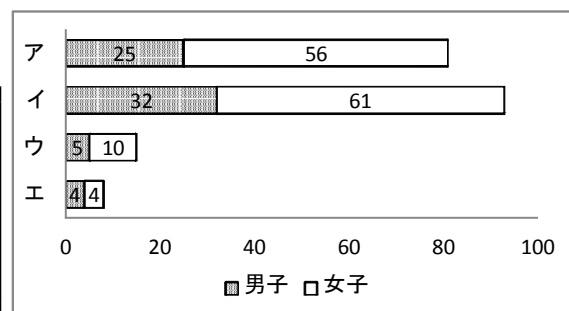
		人数	%
ア	最高	7	3.6
イ	いつも通り	140	71.1
ウ	あまり良くない	40	20.3
エ	悪い	10	5.0



※目覚めの良くない生徒が約25%。睡眠時間との関係性を調査する必要がある。

2. 今日の朝食はしっかり摂れましたか？

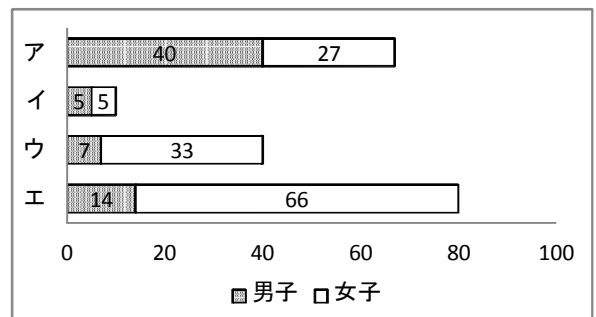
		人数	%
ア	しっかり食べた	81	41.1
イ	普通に食べた	93	47.2
ウ	摂りたくなかったが食べてきた	15	7.6
エ	食べてこなかった	8	4.1



※朝食を摂らずに登校する生徒が増加しているといわれているが、「摂りたくなかったが食べてきた」を含めて、摂取してきている生徒が95%を超えている。食べてこなかった8名中6名が「目覚めがあまり良くない・悪い」と答えている。

3. 体育の授業を除き運動する機会は週に何日ありますか？

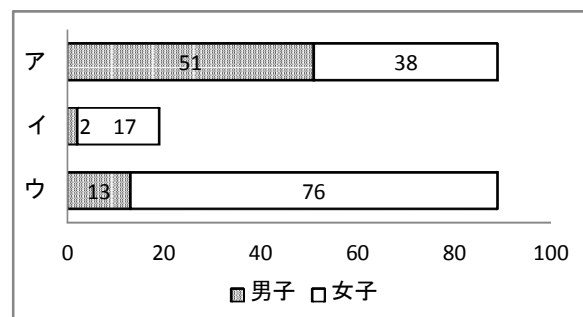
		人数	%
ア	5日以上	67	34.0
イ	4～3日	10	5.1
ウ	2～1日	40	20.3
エ	全くなし	80	40.6



※週に3日以上運動する生徒の多くは運動部に加入している生徒である（約96%）。

4. 現在、運動部に加入していますか？

		人数	%
ア	加入している	89	45.2
イ	加入していたがやめた	19	9.6
ウ	加入していない	89	45.2

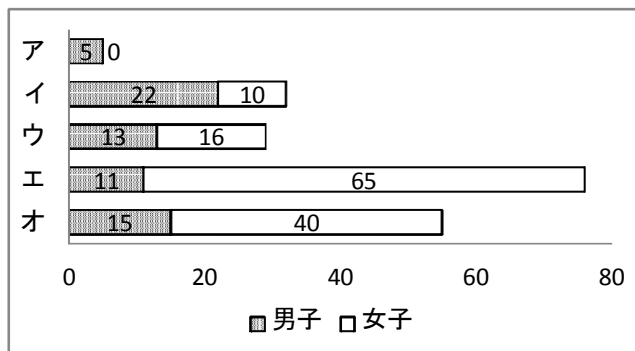


5. 中学時代に比べて、自分の「体力」はどのように変化しましたか？

		人数	%
ア	とても向上した	5	2.5
イ	やや向上した	32	16.2
ウ	変化していない	29	14.7
エ	やや衰えた	76	38.6
オ	とても衰えた	55	27.9

※中学時代に比べ、体力が「衰えた」、「とても衰えた」と感じている生徒が65%を超えている。

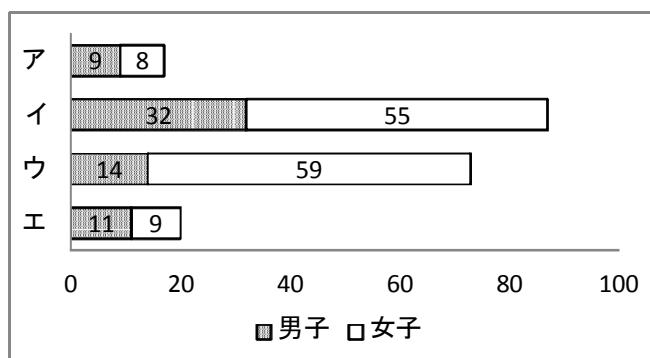
その中の約33%の生徒が運動部に加入している。また、「向上した」と答えた生徒の約90%は運動部に加入している。



6. 自分の「体力」に興味・関心がありますか？

		人数	%
ア	とてもある	17	8.6
イ	ややある	87	44.2
ウ	あまりない	73	37.1
エ	ない	20	10.1

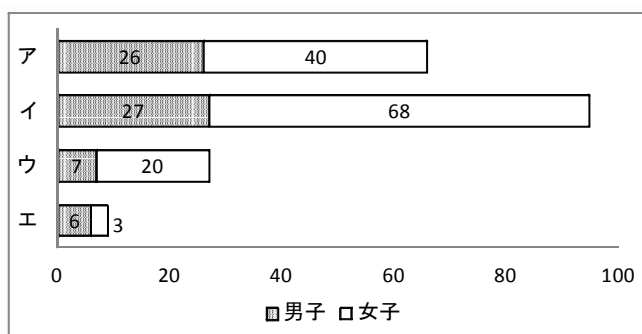
※「あまりない」、「ない」と答えた47%の生徒に、いかに興味・関心を持たせるかが、これからの授業の課題である。その中の約50%の生徒は、三の質問に対して「全くない」と回答している。



7. 自分の「体力」を高めたいと感じますか？

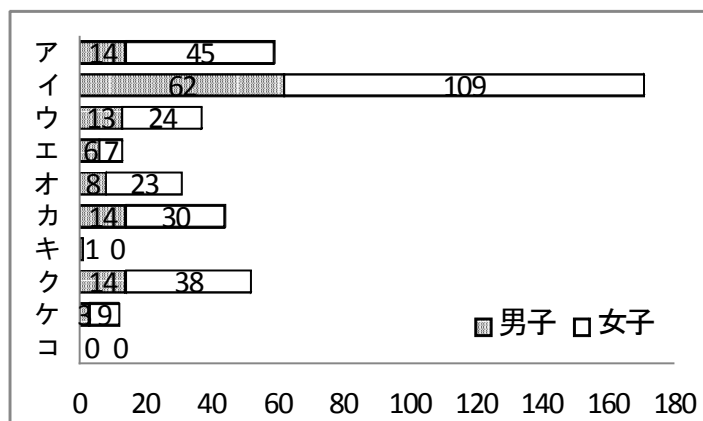
		人数	%
ア	とても感じる	66	33.5
イ	やや感じる	95	48.2
ウ	あまり感じない	27	13.7
エ	感じない	9	4.6

※81%の生徒が「高めたい」と感じている。体力についての興味・関心を持たせるとともに、「体力の高め方」を身に付けさせる授業を実施することが今後の課題である。



8. 「体力がある」とは何を意味していると思いますか？（複数回答可）

		人数
ア	筋力がある	59名
イ	持久力がある	169名
ウ	瞬発力がある	37名
エ	調整力がある	13名
オ	柔軟性が高い	31名
カ	抵抗力がある	44名
キ	体が大きい	0名
ク	病気になるしない	52名
ケ	ケガをしない	12名
コ	その他（ ）	0名

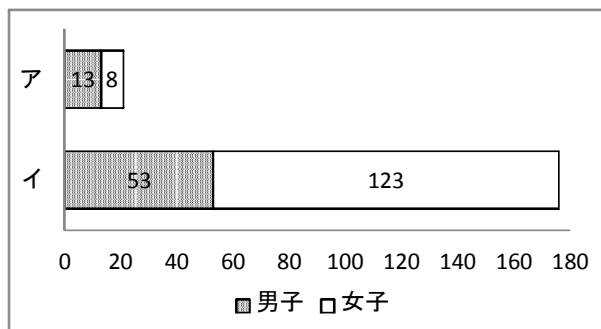


※教科書（大修館）P151 図2の体力の構成要素の中から選択肢を抜き出した。生徒にとっては「体力＝持久力」という意識が強いようだ。体力の構成要素についての正しい知識を身に付けることが必要である。

9. 自分の「体力」に自信がありますか？

		人数	%
ア	ある	21	10.7
イ	ない	176	89.3

「自信がない」と答えた生徒が多かった。「自信がある」とは、なかなか答えにくいかもしれないが、前の質問同様、体力についての正しい知識を身に付けるとともに、体力づくりの実践の仕方について、体育の授業や自ら実践できる意欲を向上させる指導が必要である。



運動やスポーツの効果的な学習の仕方

～運動やスポーツの技能と体力の関係～

2 年 組 番 氏名 _____

1. 体力について考えてみよう！

1) 新聞記事から感じた「子どもの体力」について

2) 2年生全体の「アンケート結果」について

2. 体力の構成要素について

3. 体力づくりの必要性について理解する

1) 運動することによって得られるもの

- ① () を高める → () の高い体をつくる
- ② () を高める → 疲れにくい () や () をつくる
- ③ () をしにくい体をつくる
- ④ () の働きを高める

2) 成長期の運動不足は、取り返せない

3) 成長そのものに運動が必要

4) 運動不足はさまざまな影響を及ぼす

5) 運動経験が大人になってからの生活に大きく影響

4. 生活習慣チェックシートに記入する

5. レーダーチャートを作成する

1) 自分の生活習慣の中で気づいたこと（食事や休養・体調・運動の知識と実践）を記入する

2) これから目指すからだについて考える

3) 目指すからだのための課題（生活面・運動面）を考える

4) 課題解決のための具体策を考える

どんな体力？

いつ？

どこで？

何を？

誰と？

どのくらい？

運動やスポーツの効果的な学習の仕方

～運動やスポーツの技術と体力の関係～

2 年 組 番 氏 名

1. 体力について考えてみよう！

1) 新聞記事から感じた「子どもの体力」について

★基礎体力不足 → 31年前：朝日新聞

9年間132時間の体育の授業(減)

★子どもの体力下げ止まり → 4年前：下野新聞

... 2011年子どもの体力大幅減少 98年以來も!!

↳ 下がるとまで下がり、もう下がらないくらい。

= 新聞を見て =

2) 2年生全体の「アンケート結果」について

★体力についてあまり関心はないけど

★この前の「子どもの体力が下がった」という記事はちゃんと見たので知っていたけど、それまで、ものすごく下がったことは知らなかったからびっくりした。

体力を高めたいと思っている人はたくさん。

★中学から比べて体力が衰えたと感じる人が多かった。

2. 体力の構成要素について

持久力がある人は体力がある、と思っていたけど

病気がかりにくい、ケガをしにくい、というだけでも

体力がある、というのがわかった。

3. 体力づくりの必要性について理解する

1) 運動することによって得られるもの

① (筋力) を高める → (運動技能) の高い体をつくる

② (持久力) を高める → 疲れにくい (心) や (体) をつくる

③ (ケガ) をしにくい体をつくる

④ (脳) の働きを高める

2) 成長期の運動不足は、取り返せない

3) 成長そのものに運動が必要

カルシウムを摂ったとしても体を動かさなければ無意味。

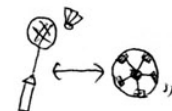
4) 運動不足はさまざまな影響を及ぼす

生活習慣病 など ...

5) 運動経験が大人になってからの生活に大きく影響

運動経験がないと何をどうしていいのかわからなくなる。

運動部経験の差



生活習慣チェックシート

チェック項目	全くその通り					全く違う
A 朝食は必ずしっかり食べる。	5	4	3	2	1	
B 夕食はしっかり食べる。	5	4	3	2	1	
C 好き嫌いのない食事ができる。	5	4	3	2	1	
D タンパク質は肉・魚・卵などの動物性と大豆製品などの植物性を組み合わせてとっている。	5	4	3	2	1	
E 脂質は植物性のものをとるようにしている。	5	4	3	2	1	
F レバーや牛乳・緑葉類などのビタミンを積極的にとっている。	5	4	3	2	1	
G 野菜を意識的に毎日とるようにしている。	5	4	3	2	1	
H 食事の時間は決まっている。	5	4	3	2	1	
I 夕食から就寝までは2時間はあけている。	5	4	3	2	1	
J 睡眠は十分にとっている。	5	4	3	2	1	
K 朝の体調は良い。	5	4	3	2	1	
L 朝の心の調子は良い。	5	4	3	2	1	
M 体で痛いところはない。	5	4	3	2	1	
N 便秘・下痢に悩むことがない。	5	4	3	2	1	
O 遅刻することなく登校している。	5	4	3	2	1	
P 体脂肪の量は理想的で満足している。	5	4	3	2	1	
Q 授業中眠くなることはない。	5	4	3	2	1	
R 授業・休み時間・部活動などで積極的に体を動かしている。	5	4	3	2	1	
S 運動中の適切な水分補給方法を知っている。	5	4	3	2	1	
T 規則正しい生活が体にもたらす影響を知っている。	5	4	3	2	1	
U 不規則な生活が体にもたらす影響を知っている。	5	4	3	2	1	
V 今の自分の運動量に満足している。	5	4	3	2	1	
W 筋力トレーニングを毎日行っている。	5	4	3	2	1	
X ストレッチ体操を毎日行っている。	5	4	3	2	1	
Y 理想の体づくりのための運動を理解し実践している。	5	4	3	2	1	

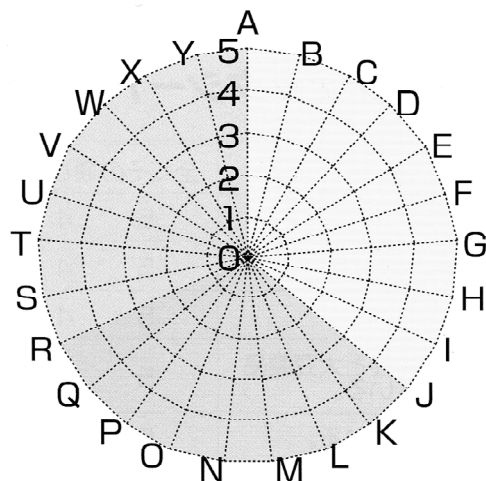
2 年 組 番 氏 名

生活習慣チェックシート

チェック項目	全くその通り			全く違う	
A 朝食は必ずしっかり食べる。	5	(4)	3	2	1
B 夕食はしっかり食べる。	(5)	4	3	2	1
C 好き嫌いのない食事ができる。	(5)	4	3	2	1
D タンパク質は肉・魚・卵などの動物性と大豆製品などの植物性を組み合わせてとっている。	(5)	4	3	2	1
E 脂質は植物性のものをとるようにしている。	5	4	(3)	2	1
F レバーや牛乳・緑葉類などのビタミンを積極的にとっている。	5	4	(3)	2	1
G 野菜を意識的に毎日とるようにしている。	(5)	4	3	2	1
H 食事の時間は決まっている。	5	4	3	(2)	1
I 夕食から就寝までは2時間はあけている。	5	4	3	(2)	1
J 睡眠は十分にとっている。	5	4	3	(2)	1
K 朝の体調は良い。	5	4	(3)	2	1
L 朝の心の調子は良い。	5	4	(3)	2	1
M 体で痛いところはない。	5	4	3	(2)	1
N 便秘・下痢に悩むことがない。	5	4	3	2	(1)
O 遅刻することなく登校している。	(5)	4	3	2	1
P 体脂肪の量は理想的で満足している。	5	4	3	(2)	1
Q 授業中眠くなることはない。	5	4	(3)	2	1
R 授業・休み時間・部活動などで積極的に体を動かしている。	5	4	3	(2)	1
S 運動中の適切な水分補給方法を知っている。	5	4	3	2	(1)
T 規則正しい生活が体にもたらす影響を知っている。	5	4	(3)	2	1
U 不規則な生活が体にもたらす影響を知っている。	5	4	(3)	2	1
V 今の自分の運動量に満足している。	5	4	3	2	(1)
W 筋力トレーニングを毎日行っている。	5	4	3	2	(1)
X ストレッチ体操を毎日行っている。	5	4	3	(2)	1
Y 理想の体づくりのための運動を理解し実践している。	5	4	3	(2)	1

Let's Exercise 資料編

①チェックシートからレーダーチャートを作りましょう。



A～I

食事・休養

J～Q

体調

R～Y

運動の知識と実践

②レーダーチャートから気づいたことは何ですか。

食 事 や 休 養	
体 調	
運動の知識と実践	

③これから目指すからだはどんなからだですか。

④目指すからだのための課題は何ですか。

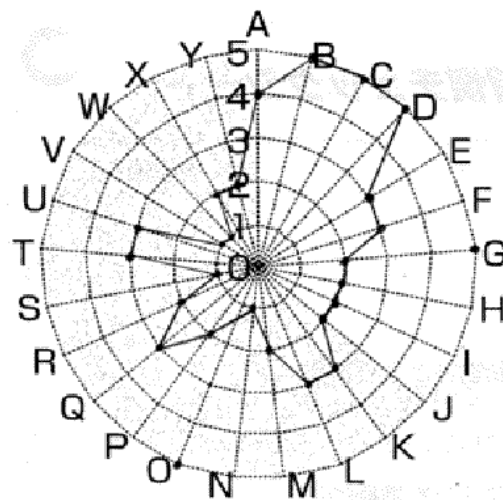
生活面（食事・休養）での課題

運動面での課題

⑤課題解決のための具体策を考えましょう。

	具 体 策 (どんなことを どれくらい)	活動の場面 (どこで いつ)
生 活 (食事・休養)		
運 動		

①チェックシートからレーダーチャートを作りましょう。



A~I

食事・休養

J~Q

体調

R~Y

運動の知識と実践

②レーダーチャートから気づいたことは何ですか。

食 事 や 休 養	食事のバランスはいつも考えて食べているので、いいと思いましたが、食事を軽にあたる時間のとり方が出来ていないことに気づきました。
体 調	睡眠時間はバラバラで、不規則だなと感じました。 睡眠時間の確保と、時間を決めて行動することが大切だと思いました。
運動の知識と実践	運動の実践が出来ていないので、家ができるのでもいいから毎日継続して運動する。

③これから目指すからだはどんなからだですか。

体調を崩さず、健康保持、また、持久力と筋力アップ。

④目指すからだのための課題は何ですか。

生活面（食事・休養）での課題

睡眠を十分にとり、これからバランスの良い食事を継続すること。

運動面での課題

毎日、少しでも体を動かして、筋力アップ。

⑤課題解決のための具体策を考えましょう。

	具 体 策 (どんなことを どれくらい)	活動の場面 (どこで いつ)
生 活 (食事・休養)	睡眠時間を6時間確保するようにしたい!! (継続して)	家、夜
運 動	家の周りの道を歩く、走る。 家の中で腹筋などの筋力アップ。	家の周り・家、夜・夕方

2011, 12, 12 実施

「体力について」に関するアンケート（事後）

1. 「体力について」の授業を受けて子どもの体力の変化について理解することができた。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

2. 「体力について」の授業を受けて体力の構成要素について理解することができた。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

3. 「体力について」の授業を受けて体力づくりの必要性について理解することができた。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

4. 「体力について」の授業を受けて体力を保持増進するためには、「生活習慣」が密接に関係していることが理解できた。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

5. 「体力について」の授業を受けて自己の体力に興味を持つことができた。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

6. 「体力について」の授業を受けて自己の生活習慣に積極的に運動を取り入れる意識を持てるようになった。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

7. 「体力について」の授業を受けて実際に体力向上のために体力づくりを実施している。

ア 全くその通り イ その通り ウ 違う エ 全く違う

8. 「体力について」の授業を受けての感想を自由に述べて下さい。

--

ご協力ありがとうございました

「体力」に関するアンケート（事後） 結果

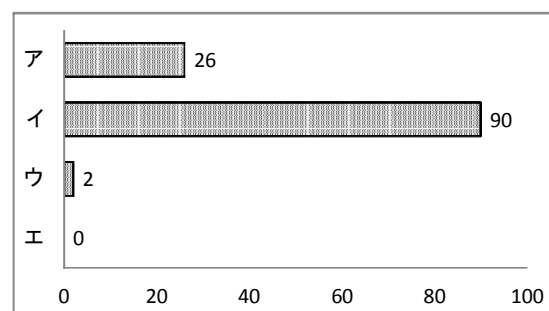
* 対象生徒 2年1・2・5組 合計118名（2年生の授業実施クラス）

* 実施日 平成23年12月12日 月曜日

* 結果

1. 「体力について」の授業を受けて子どもの体力の変化について理解することができた。

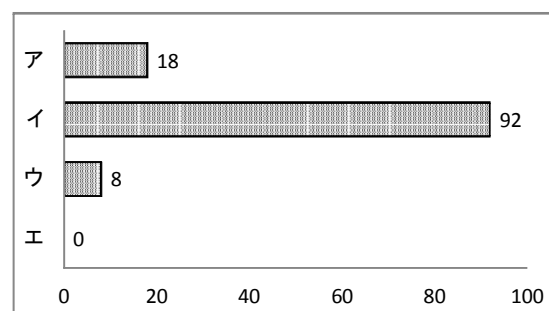
		人数	%
ア	全くその通り	26	22.0
イ	その通り	90	76.3
ウ	違う	2	1.7
エ	全く違う	0	0.0



※98%の生徒が子どもの体力の変化について理解している。特に、30年も前から子どもの体力が低下していることに驚いていた。

2. 「体力について」の授業を受けて体力の構成要素について理解することができた。

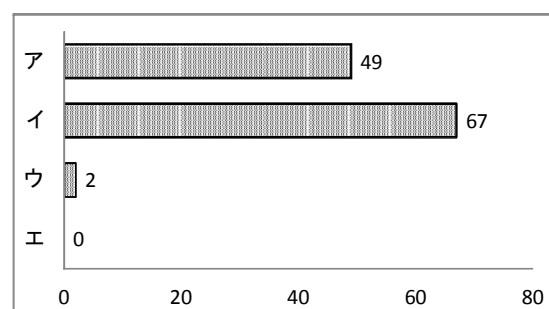
		人数	%
ア	全くその通り	18	15.3
イ	その通り	92	78.0
ウ	違う	8	6.8
エ	全く違う	0	0.0



※体力の構成要素について理解できた生徒が90%を超え、授業の効果がみられた。事前アンケートの回答で多くの生徒が「体力＝持久力」という知識をもっていたが、正しい知識を理解させることができた。

3. 「体力について」の授業を受けて体力づくりの必要性について理解することができた。

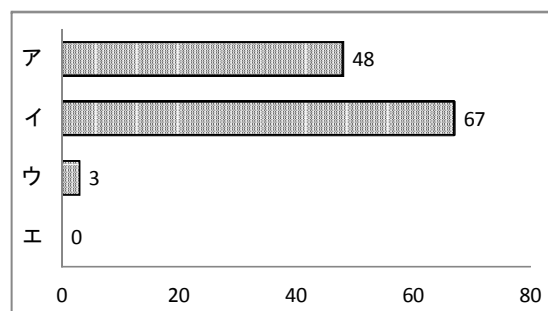
		人数	%
ア	全くその通り	49	41.5
イ	その通り	67	56.8
ウ	違う	2	1.7
エ	全く違う	0	0.0



※98%の生徒が、体力づくりの必要性について理解できた。今後は、知識としてだけではなく、日常生活の中に実際に体力づくりを取り入れ、実践できるような授業を実施したい。また、理解できなかった生徒もいるので、興味・関心のもてるような授業実践が必要である。

4. 「体力について」の授業を受けて体力を保持増進するためには、「生活習慣」が密接に関係していることが理解できた。

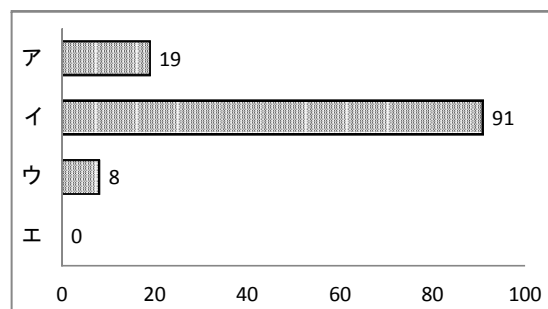
		人数	%
ア	全くその通り	48	40.7
イ	その通り	67	56.8
ウ	違う	3	2.5
エ	全く違う	0	0.0



※生活習慣チェックシートを記入させたことで体力と生活習慣の関係について理解できた生徒が多かった。前の質問同様に、知識としてだけでなく実践できるような授業を実施したい。また、理解できなかった生徒もいるので、興味・関心のもてるような授業実践が必要である。

5. 「体力について」の授業を受けて自己の体力に興味をもつことができた。

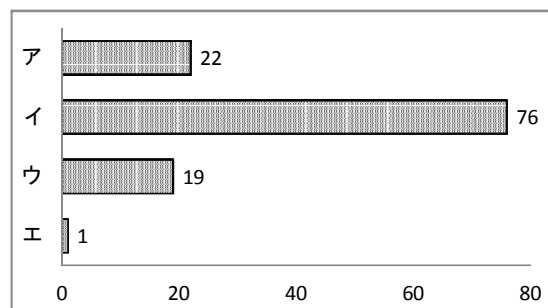
		人数	%
ア	全くその通り	19	16.1
イ	その通り	91	77.1
ウ	違う	8	6.8
エ	全く違う	0	0.0



※事前アンケートで半数近くの生徒が、『自分の「体力」に興味・関心がない』と答えていたが、この授業を実施したことで、約90%の生徒が自己の体力に興味をもつことができた。

6. 「体力について」の授業を受けて自己の生活習慣に積極的に運動を取り入れる意識をもてるようになった。

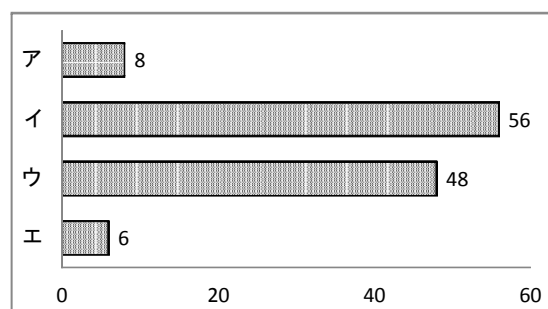
		人数	%
ア	全くその通り	22	18.6
イ	その通り	76	64.4
ウ	違う	19	16.1
エ	全く違う	1	0.0



※運動を取り入れる意識をもった生徒が約83%であった。体力づくりの必要性について理解できた生徒が約98%いることを考えると、自ら実践する意欲を向上させることが必要である。

7. 「体力について」の授業を受けて実際に体力向上のために体力づくりを実施している。

		人数	%
ア	全くその通り	8	6.8
イ	その通り	56	47.5
ウ	違う	48	40.7
エ	全く違う	6	5.1



※実際に体力づくりを実施している生徒が54%であった。今現在は、体育の授業や部活動等で体を動かす機会が定期的にあるが、社会に出たときに、自らの意志で体力づくりに取り組むことが出来るようになる指導が必要である。

8. 「体力について」の授業を受けての感想を自由に述べてください。

- ・毎日腹筋をするようになりました。
- ・体力は持久力だけではないことが分かった。これからの生活で、体力向上を意識して運動していこうと思った。
- ・体力＝持久力だと思っていたので、正しいことが知れて良かったと思いました。
- ・体力には日頃の生活習慣がかかわっているということがよくわかった。
- ・体力は持久力のことかと思っていたけど運動や健康の全てだと知ってなるほどと思った。
- ・体力の大切さを改めて知ることができました。
- ・体力の必要性がすごく分かった。
- ・最近の子どもの体力についてなど知ることができました。
- ・少しは自分の体に気を使おうと思った。
- ・とてもためになる授業で、自分の体力について考えさせられた。
- ・自分が思っている以上に運動が大切なことだということが分かりました。
- ・体力について本当の体力の構成を知ることができてよかった。生活習慣を変えていこうと思った。
- ・日頃、体育以外でほとんど運動していないので、これからの生活の中にこまめに運動を取り入れようと思った。
- ・授業の内容は理解できたが、実践するのは難しい。
- ・まずは、簡単なことから運動したり、生活習慣を改善していきたいと思います。
- ・体力にはいろいろな種類があることが分かった。
- ・自分の考えていた体力の考え方が変わり、生活習慣を変えようとする意識がもてた。
- ・少しでも運動を取り入れようという意識が高まりました。

運動やスポーツの 効果的な学習の仕方

～運動やスポーツの技術と体力の関係～

体力について

考えてみませんか？

体力って何だろう…

体力を高めるためには…？

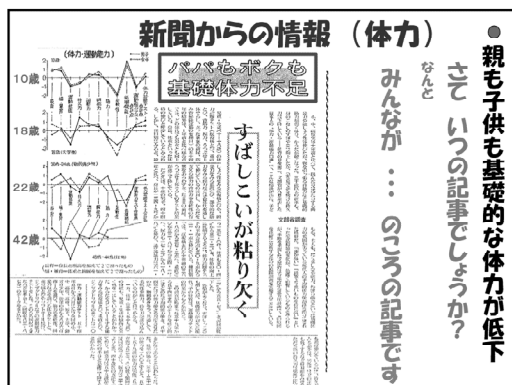
皆さんは

「子どもの体力」が
どうなっているか知っていますか？
向上している？
低下している？
維持している？

まずは

新聞の記事から
「子どもの体力」

について見てみましょう



(15) 11版 1990年(昭和65年)10月10日 金曜日 新潟

アクビ・肩こり…小学生

原因はテレビで夜ふかし
9時には寝るしつけが必要

朝からアクビが出る 6.0%
ときどき頭痛がする 4.5%
汗をかかない 4.4%
イライラする 4.1%
すぐ疲れる 3.1%

1990年(平成2年)10月10日 金曜日 新潟

子どもの記録 跳低下

文部省の体力調査

投げる力も衰える

1996年
アトランタオリンピック開催
金メダル
野村忠宏(柔道男子60kg級)
中村兼三(柔道男子71kg級)
恵木裕子(柔道女子81kg級)
野茂英雄がノーヒットノーラン

「生活全体で跳んだり投げたりすることは少なくなった。使わなければ人間の機能は低下する。意図的に体を使い運動能力を伸ばすことが必要だ」

2004年(平成16年)10月11日

運動する子どもも体力低下

週1日以上運動を行っている児童は男子で8割以上、女子では7割以上。しかし、体力は低下傾向。運動が体力向上に結びついていない。特定の種目しかないことが問題。子供のうちは様々な運動が必要。野球をする子が少なくなったためボール投げの成績が低下。しかし、サッカーをする子供が増えているがボールを蹴る測定は行っていない。

2004年度学力・運動能力調査

文科省調査
運動しない生活習慣定着
子どもの体力下げ止まり?

ここ10年ペースが鈍化

2007年(平成19年)10月8日(月曜日)

運動をしない生活習慣が定着
これ以上大きく落ちないところまできたのではないかと

2007年(平成19年)10月8日(月曜日) 新潟

子供の体力 危機的レベル

運動しない生活定着

小学6年(11歳)の記録

1987年度 1995 2000

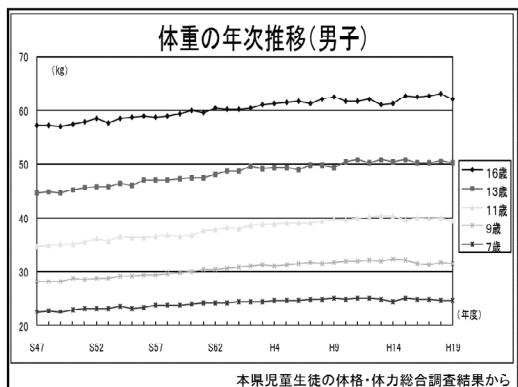
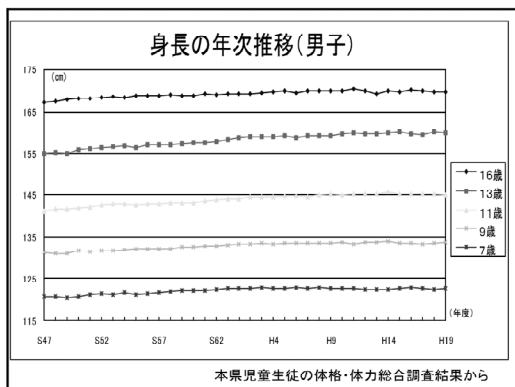
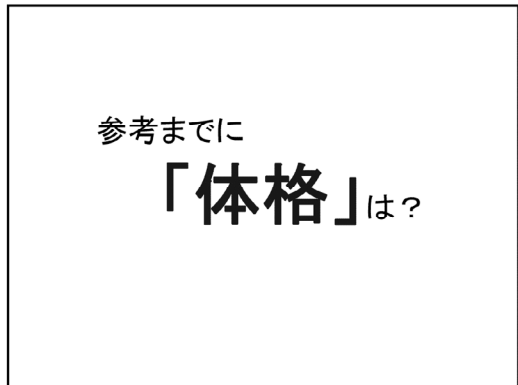
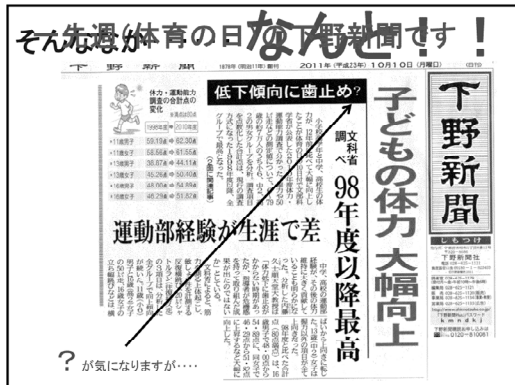
2007年度 1995 2000

・走って走れない
・飛んできたボールをよけられずにケガ
↓
運動能力が最低限のレベルまで落ちた

体力低下の原因のほんの一例として
小・中学校 体育の授業時数の変化

	小学校						小計	中学校			小計	合計
	1	2	3	4	5	6		1	2	3		
平成13年まで(2001年)	102 (3)	105 (3)	105 (3)	105 (3)	105 (3)	105 (3)	627	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315	942

先生やみんなの親が受けてきた「体育」の授業時間です。



全国との比較 (男子)

学年	年齢																
	小学校					中学校					高等学校(全17校)						
	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	7年生	8年生	9年生	10年生	
114.4	120.8	126.7	132.1	137.0	141.6	145.8	149.6	153.1	156.4	159.5	162.3	164.9	167.3	169.5	171.6	173.6	
118.5	122.3	126.0	129.5	132.9	136.5	140.1	143.6	147.0	150.4	153.7	156.9	160.1	163.2	166.2	169.1	172.0	
122.6	126.4	26.7	130.0	133.4	136.9	140.3	143.7	147.0	150.3	153.6	156.8	160.0	163.1	166.1	169.0	171.9	
126.7	130.5	134.0	137.4	140.8	144.2	147.5	150.8	154.0	157.2	160.4	163.6	166.7	169.8	172.8	175.8	178.7	
130.8	134.6	138.0	141.4	144.8	148.1	151.4	154.7	157.9	161.1	164.3	167.5	170.6	173.7	176.7	179.7	182.6	
134.9	138.7	142.0	145.4	148.7	152.0	155.3	158.5	161.7	164.9	168.1	171.3	174.4	177.5	180.5	183.5	186.4	
139.0	142.8	146.0	149.4	152.7	156.0	159.3	162.5	165.7	168.9	172.1	175.2	178.3	181.4	184.4	187.4	190.3	
143.1	146.9	150.0	153.4	156.7	160.0	163.3	166.5	169.7	172.9	176.1	179.2	182.3	185.3	188.3	191.3	194.2	
147.2	151.0	154.0	157.4	160.7	164.0	167.3	170.5	173.7	176.9	180.1	183.2	186.3	189.3	192.3	195.3	198.2	
151.3	155.1	158.0	161.4	164.7	168.0	171.3	174.5	177.7	180.9	184.1	187.2	190.3	193.3	196.3	199.3	202.2	
155.4	159.2	162.0	165.4	168.7	172.0	175.3	178.5	181.7	184.9	188.1	191.2	194.3	197.3	200.3	203.3	206.2	
159.5	163.3	166.0	169.4	172.7	176.0	179.3	182.5	185.7	188.9	192.1	195.2	198.3	201.3	204.3	207.3	210.2	
163.6	167.4	170.0	173.4	176.7	180.0	183.3	186.5	189.7	192.9	196.1	199.2	202.3	205.3	208.3	211.3	214.2	
167.7	171.5	174.0	177.4	180.7	184.0	187.3	190.5	193.7	196.9	200.1	203.2	206.3	209.3	212.3	215.3	218.2	
171.8	175.6	178.0	181.4	184.7	188.0	191.3	194.5	197.7	200.9	204.1	207.2	210.3	213.3	216.3	219.3	222.2	
175.9	179.7	182.0	185.4	188.7	192.0	195.3	198.5	201.7	204.9	208.1	211.2	214.3	217.3	220.3	223.3	226.2	
180.0	183.8	186.0	189.4	192.7	196.0	199.3	202.5	205.7	208.9	212.1	215.2	218.3	221.3	224.3	227.3	230.2	
184.1	187.9	190.0	193.4	196.7	200.0	203.3	206.5	209.7	212.9	216.1	219.2	222.3	225.3	228.3	231.3	234.2	
188.2	192.0	194.0	197.4	200.7	204.0	207.3	210.5	213.7	216.9	220.1	223.2	226.3	229.3	232.3	235.3	238.2	
192.3	196.1	198.0	201.4	204.7	208.0	211.3	214.5	217.7	220.9	224.1	227.2	230.3	233.3	236.3	239.3	242.2	
196.4	200.2	202.0	205.4	208.7	212.0	215.3	218.5	221.7	224.9	228.1	231.2	234.3	237.3	240.3	243.3	246.2	
200.5	204.3	206.0	209.4	212.7	216.0	219.3	222.5	225.7	228.9	232.1	235.2	238.3	241.3	244.3	247.3	250.2	
204.6	208.4	210.0	213.4	216.7	220.0	223.3	226.5	229.7	232.9	236.1	239.2	242.3	245.3	248.3	251.3	254.2	
208.7	212.5	214.0	217.4	220.7	224.0	227.3	230.5	233.7	236.9	240.1	243.2	246.3	249.3	252.3	255.3	258.2	
212.8	216.6	218.0	221.4	224.7	228.0	231.3	234.5	237.7	240.9	244.1	247.2	250.3	253.3	256.3	259.3	262.2	
216.9	220.7	222.0	225.4	228.7	232.0	235.3	238.5	241.7	244.9	248.1	251.2	254.3	257.3	260.3	263.3	266.2	
221.0	224.8	226.0	229.4	232.7	236.0	239.3	242.5	245.7	248.9	252.1	255.2	258.3	261.3	264.3	267.3	270.2	
225.1	228.9	230.0	233.4	236.7	240.0	243.3	246.5	249.7	252.9	256.1	259.2	262.3	265.3	268.3	271.3	274.2	
229.2	233.0	234.0	237.4	240.7	244.0	247.3	250.5	253.7	256.9	260.1	263.2	266.3	269.3	272.3	275.3	278.2	
233.3	237.1	238.0	241.4	244.7	248.0	251.3	254.5	257.7	260.9	264.1	267.2	270.3	273.3	276.3	279.3	282.2	
237.4	241.2	242.0	245.4	248.7	252.0	255.3	258.5	261.7	264.9	268.1	271.2	274.3	277.3	280.3	283.3	286.2	
241.5	245.3	246.0	249.4	252.7	256.0	259.3	262.5	265.7	268.9	272.1	275.2	278.3	281.3	284.3	287.3	290.2	
245.6	249.4	250.0	253.4	256.7	260.0	263.3	266.5	269.7	272.9	276.1	279.2	282.3	285.3	288.3	291.3	294.2	
249.7	253.5	254.0	257.4	260.7	264.0	267.3	270.5	273.7	276.9	280.1	283.2	286.3	289.3	292.3	295.3	298.2	
253.8	257.6	258.0	261.4	264.7	268.0	271.3	274.5	277.7	280.9	284.1	287.2	290.3	293.3	296.3	299.3	302.2	
257.9	261.7	262.0	265.4	268.7	272.0	275.3	278.5	281.7	284.9	288.1	291.2	294.3	297.3	300.3	303.3	306.2	
262.0	265.8	266.0	269.4	272.7	276.0	279.3	282.5	285.7	288.9	292.1	295.2	298.3	301.3	304.3	307.3	310.2	
266.1	269.9	270.0	273.4	276.7	280.0	283.3	286.5	289.7	292.9	296.1	299.2	302.3	305.3	308.3	311.3	314.2	
270.2	274.0	274.0	277.4	280.7	284.0	287.3	290.5	293.7	296.9	300.1	303.2	306.3	309.3	312.3	315.3	318.2	
274.3	278.1	278.0	281.4	284.7	288.0	291.3	294.5	297.7	300.9	304.1	307.2	310.3	313.3	316.3	319.3	322.2	
278.4	282.2	282.0	285.4	288.7	292.0	295.3	298.5	301.7	304.9	308.1	311.2	314.3	317.3	320.3	323.3	326.2	
282.5	286.3	286.0	289.4	292.7	296.0	299.3	302.5	305.7	308.9	312.1	315.2	318.3	321.3	324.3	327.3	330.2	
286.6	290.4	290.0	293.4	296.7	300.0	303.3	306.5	309.7	312.9	316.1	319.2	322.3	325.3	328.3	331.3	334.2	
290.7	294.5	294.0	297.4	300.7	304.0	307.3	310.5	313.7	316.9	320.1	323.2	326.3	329.3	332.3	335.3	338.2	
294.8	298.6	298.0	301.4	304.7	308.0	311.3	314.5	317.7	320.9	324.1	327.2	330.3	333.3	336.3	339.3	342.2	
298.9	302.7	302.0	305.4	308.7	312.0	315.3	318.5	321.7	324.9	328.1	331.2	334.3	337.3	340.3	343.3	346.2	
303.0	306.8	306.0	309.4	312.7	316.0	319.3	322.5	325.7	328.9	332.1	335.2	338.3	341.3	344.3	347.3	350.2	
307.1	310.9	310.0	313.4	316.7	320.0	323.3	326.5	329.7	332.9	336.1	339.2	342.3	345.3	348.3	351.3	354.2	
311.2	315.0	314.0	317.4	320.7	324.0	327.3	330.5	333.7	336.9	340.1	343.2	346.3	349.3	352.3	355.3	358.2	
315.3	319.1	318.0	321.4	324.7	328.0	331.3	334.5	337.7	340.9	344.1	347.2	350.3	353.3	356.3	359.3	362.2	
319.4	323.2	322.0	325.4	328.7	332.0	335.3	338.5	341.7	344.9	348.1	351.2	354.3	357.3	360.3	363.3	366.2	
323.5	327.3	326.0	329.4	332.7	336.0	339.3	342.5	345.7	348.9	352.1	355.2	358.3	361.3	364.3	367.3	370.2	
327.6	331.4	330.0	333.4	336.7	340.0	343.3	346.5	349.7	352.9	356.1	359.2	362.3	365.3	368.3	371.3	374.2	
331.7	335.5	334.0	337.4	340.7	344.0	347.3	350.5	353.7	356.9	360.1	363.2	366.3	369.3	372.3	375.3	378.2	
335.8	339.6	338.0	341.4	344.7	348.0	351.3	354.5	357.7	360.9	364.1	367.2	370.3	373.3	376.3	379.3	382.2	
339.9	343.7	342.0	345.4	348.7	352.0	355.3	358.5	361.7	364.9	368.1	371.2	374.3	377.3	380.3	383.3	386.2	
344.0	347.8	346.0	349.4	352.7	356.0	359.3	362.5	365.7	368.9	372.1	375.2	378.3	381.3	384.3	387.3	390.2	
348.1	351.9	350.0	353.4	356.7	360.0	363.3	366.5	369.7	372.9	376.1	379.2	382.3	385.3	388.3	391.3	394.2	
352.2	356.0	354.0	357.4	360.7	364.0	367.3	370.5	373.7	376.9	380.1	383.2	386.3	389.3	392.3	395.3	398.2	
356.3	360.1	358.0	361.4	364.7	368.0	371.3	374.5	377.7	380.9	384.1	387.2	390.3	393.3	396.3	399.3	402.2	
360.4	364.2	362.0	365.4	368.7	372.0	375.3	378.5	381.7	384.9	388.1	391.2	394.3	397.3	400.3	403.3	406.2	
364.5	368.3	366.0	369.4	372.7	376.0	379.3	382.5	385.7	388.9	392.1	395.2	398.3	401.3	404.3	407.3		

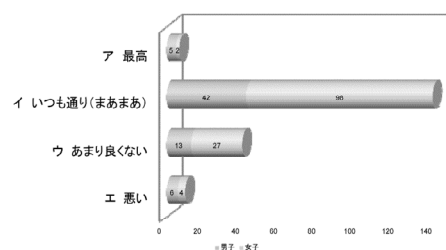
新聞の記事から感じた
「子どもの体力」について
考えてみて下さい。

皆さんに協力してもらった

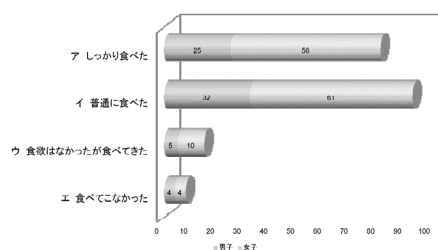
「体力」に関するアンケート 結果

実施日 9月29日(木) 朝のHR時
体育祭の前日(予行練習)
対象 2年生 197名

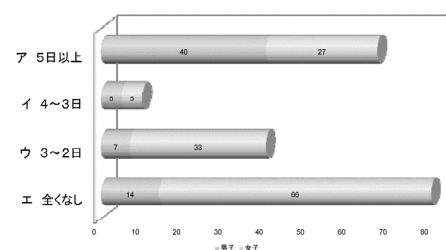
1. 今朝の目覚めはどうでしたか？



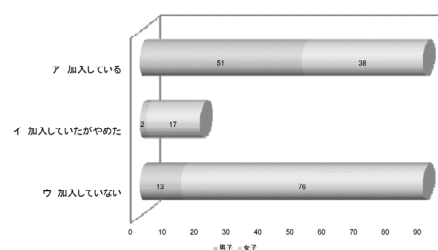
2. 今日の朝食はしっかり摂れましたか？



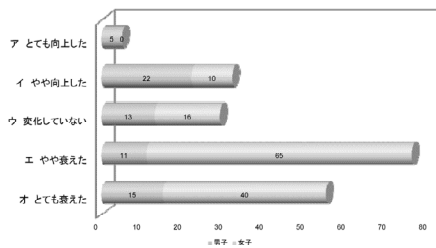
3. 体育の授業を除き、運動する機会は週に何日ありますか？(部活動含む)



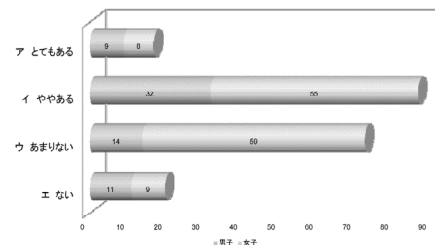
4. 現在、運動部に加入していますか？



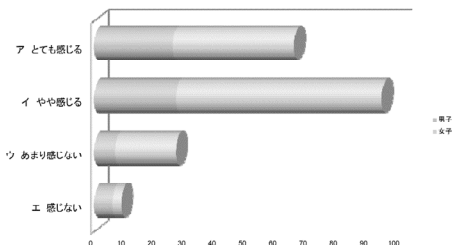
5. 中学時代に比べて、自分の「体力」はどのように変化しましたか？



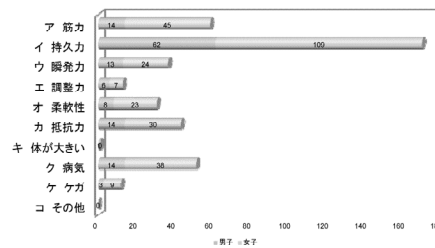
6. 自分の「体力」に興味・関心がありますか？



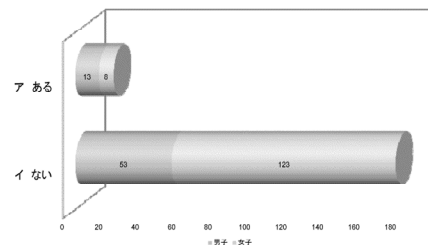
7. 自分の「体力」を高めたいと感じますか？



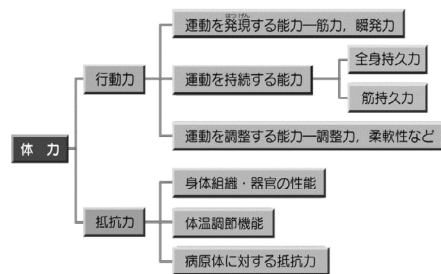
8. 「体力がある」とは何を意味していると思いますか？（複数回答可）



9. 自分の「体力」に自信がありますか？



体力の構成要素



教科書 P151 図2 より

体力づくりの必要性 その1

①運動することによって得られるもの

運動することによって、次のような効果が期待できる その1

(1) 筋力を高める

→ 運動技能の高い体をつくる

「筋力」は、負荷をかける運動によって発達する。「筋力」は「走る」「跳ぶ」「投げる」「打つ」などの基本動作をするための大切な要素である。

また、機敏な動作をしたり、体を支えたり、姿勢を保ったりするためにも大切であり、「筋力を高めることは、効率よく運動技能を高めることの近道」である。

運動することによって、次のような効果が期待できる その2

(2) 持久力を高める

→ 疲れにくい心や体をつくる

運動によって、心臓や肺などの働きが高まり、「持久力」が発達する。「持久力」は「長い時間運動を続けたり、疲労回復が早い体をつくるために大切な要素」である。

また、心と体は相互に関係していることから、体のいろいろな機能が向上することは、自信や粘りなど精神面(気力)の充実につながる。

運動することによって、次のような効果が期待できる その3

(3) ケガをしにくい体をつくる

「筋力」をつけることは、関節や靱帯などを障害から守り、正常に働かせるために大切である。あわせて、筋に「持久力」をつけることは、長時間の運動での怪我の予防に役立つ。

運動することによって、次のような効果が期待できる その4

(4) 脳の働きを高める (心身相関)

運動することによって、「精神的な緊張や疲れ」を軽減することができるといわれている。また、運動することによって感じる刺激は、脳の活性化を促す効果があるともいわれている。

だから、運動することは勉強や文化活動などの精神活動へも良い影響を与えると考えられる。「積極的休養」という言葉があるように、精神的な疲労には適度な運動が効果的である。

体力づくりの必要性 その2

②成長期の運動不足は、取り返せない

人の運動能力は、もっとも成長する時期があり、その時期に鍛えてやらなければ伸びない。

③成長そのものに運動が必要

人の体は、運動という刺激がないと十分に成長しない。そればかりか、どんどん衰えてしまう。だから、骨や筋肉や内臓が発達しているさなかの高校生に運動という刺激は、特に大切である。

現状維持に必要な刺激より大きな刺激が与えられれば、成長・発達が進み、体の構造や機能を少しずつ向上させることができる。

体力づくりの必要性 その2

④運動不足はさまざまな影響を及ぼす

人の体は、小さいときから運動が足りないと「心疾患」「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病になることがある。だから、予防のためにも規則的な運動をすることがきわめて大切である。

⑤運動経験が大人になってからの生活に大きく影響

運動経験が少ないと、いざ運動がしたいときに、何をどうして良いかわからない。運動やスポーツに親しんでいると、運動を行うことが自然に生活の中に組み込まれていく。

⑤運動経験が大人になってからの生活に大きく影響



まとめ 体力づくりの必要性 まとめ

①運動することによって次の効果が期待できる

- (1)筋力を高める → 運動技能の高い体をつくる
- (2)持久力を高める → 疲れにくい心や体をつくる
- (3)ケガをしにくい体をつくる
- (4)脳の働きを高める

②成長期の運動不足は、取り返せない

③成長そのものに運動が必要

④運動不足はさまざまな影響を及ぼす

⑤運動経験が大人になってからの生活に大きく影響

だから、体力づくりが必要なんです！

体力づくりを行う前に

1. 自分の生活習慣をチェックしてみよう
生活習慣チェックシートの記入
2. チェックシートからレーダーチャートを作ろう
(自分が目指す体の例)
 - ・体調維持、健康の保持増進レベル
 - ・筋力や持久力のアップを目指すレベル
 - ・競技力向上を目指すレベル

今、自分のめざす体力をはっきりさせよう

スタミナ(持久力)？

力強さ(筋力)？

巧みさ(巧緻性)？

手先をうまく使う動作から体全体を使う大きな動作まで「体をうまく使うこと」

どのくらい運動したらいいのだろう？

いつ？ 平日 土曜 日曜 早朝 昼休み 放課後

どこで？ 校庭 体育館 プール 家 公園

何を？ ウォーキング ジョギング 縄跳び ウェイト

誰と？ 友達 親 兄弟 一人で

どのくらい？ 運動の強さ・時間・強度

体力の構成要素



教科書 P151 図2 より

体力って何だろう...

体力を高めるためには...？

体力について

少しだけでも興味を持って下さい！