

R5年度 小体研 専門委員会

体育的活動



自校の子どもは
遊ぶのが好きで
すか…？



積極的に運動する児童



【体育的活動とは・・・】

いわゆる「業間運動」のこと
総則第1(3)にかかわる
学校の教育活動
⇒「体育科の時間以外の
体育・健康に関する指導」
具体的には、休み時間など

【改訂学習指導要領】

総則編(P31～33) 体育編(P169～173)

体育・健康に関する指導を、
児童の発達の段階を考慮して、
学校の教育活動全体を通じて
適切に行うことにより、健康で
安全な生活と豊かなスポーツ
ライフの実現を目指した教育
の充実に努めること。

体力 = 人間の活動の源

【体力の構造】



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院1969年

体育に関する指導

【指摘】運動の二極化、(体力の低下)

【重視】

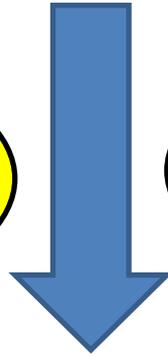
- ・生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくこと
- ・体力向上

【大切】

- ・自ら進んで運動に親しむ
資質・能力を身に付けること
- ・心身を鍛えること

<指摘> 運動の二極化・(体力の低下)

体育の時間の
充実



休み時間の
意図的・計画的な
活動

主体的・協働的に取り組む

**いつでも どこでも だれとでも
運動遊びを楽しむ**



体育的活動領域部の研究

→「**体育科の時間**以外の
体育・健康に関する指導」

休み時間

体育朝会・体育集会など

運動遊び

体活って どのように行うの？

まずは、教師と一緒に遊んで遊びを紹介していく

学校全体で

(学級・学年・異学年)



朝や休み時間などを利用して学校全体で運動遊びに取り組む時間を設ける。

※学校全体に関わるので、教職員の協力を得ながら企画・運営が必要。

学級で



朝の時間や休み時間、放課後等で学級単位で運動遊びに親しむ。

※教師は、子供と一緒により楽しく遊ぶ方法について考える。

学年で



朝の時間や休み時間、放課後等で学年単位で運動遊びに親しむ。

※教師は、子供と一緒により楽しく遊ぶ方法について考える。

運動遊びを確保できる時間(休み時間など)

$$1 \text{ 日 (約 } \underline{30 \text{ 分}}) \times \text{ 授業日数 (約 } \underline{200 \text{ 日})}$$

＝

「1年間の運動遊びを確保できる時間(約 6000分)」

1単位時間(45分)で換算した時の時数

$$6000 \text{ 分} \div 45 \text{ 分} = \underline{133.33} \dots (\text{単位時間})$$

※**体育科の標準授業時数を上回る時間**

体育科の標準授業時数
1～4学年 105時間
5、6学年 90時間

体育科の運動の領域との関係

領域	1・2	3・4	5・6
体づくり運動系		2方向ドンじゃん しりとび	角取りオニ ビンゴリレー パズル&コーン 腕立てエアホッケー
器械運動系	激流下り		
陸上運動系		エンドレスリレー	
ボール運動系		バウンドしりとり UFOオニ ピーターパン 線切りオニ	

体活が考えた運動遊びは、他領域にもつながりもあります。

子供を取り巻く環境

時間

手間

プレイリーダー

空間

仲間

三つの間

プレイリーダー＝遊びを先導する人

教師

おもしろさ
心地よさ
自ら

遊びを橋渡し

子ども

プレイリーダー

おもしろくのめり込む遊び・運動を子どもに届け、
子どもの成育をみながら、少しずつ身を引いていく。

- 子どもがいきいきと遊ぶことのできる環境をつくる。
- 子どもの興味や関心を引き出す遊び場の整備。
- 遊び場の状況に応じた子どもへの声かけ。
- 一緒に思い切り遊び、子どもが厚い信頼をよせる相手となる。
- 大人(保護者)に、子どもにかわって子どもの気持ちを伝える。

実施するときの“楽しさ”の本質(夢中になる要素)

夢中になる要素 代表的なもの

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| ①勝敗がある
(競争がある) | ②成功体験ができる | ③上達した実感がもてる |
| ④くずしがある
リズム・バランスを変える | ⑤ひっかけがある | ⑥シンクロがある(まね)
(同時発声・同時動作) |
| ⑦待ち時間がない | ⑧注目がある | ⑨味わったことのない
新しい感覚が味わえる |
| ⑩みんなのできる | ⑪自分でうみ出せる
(アレンジができる) | ⑫徐々に難しくなる |
| ⑬一体感がある | ⑭道具がある | ⑮テンポがよい
間がよい |
| ⑯偶然性がある | ⑰褒められる場面がある | ⑱適度な緊張感 |
| ⑲役割発揮ができる | ⑳気づきがある | ㉑「静」と「動」がある |

夢中にさせる遊びの工夫の視点（アレンジ法）

アレンジの視点	具体的なアレンジの内容
①時間の变化	●短く ●長く ●遅く→早く（テンポ・リズム）
②距離・高さの变化	●近く ●遠く ●低く ●高く
③動きの变化	●小さく→大きく ●簡単→複雑（追加） ●方向を変える
④五感の变化	●目を閉じる、開く ●耳をふさぐ ●鼻をつまむ
⑤人数の变化（個数）	●減らす ●増やす
⑥場所を变化（部位・隊形等）	●外→室内 ●立つ→椅子座る→床に座る ●手→足 ●右手→左手 ●空間面積・質量の割合・形をかえる ●姿勢をかえる ●隊形を変える
⑦ものを变化	●小さい→大きい ●やわらかい→硬い ●薄いもの→厚いもの ●もの自体を変える （ボール→サイコロ）等
⑧ルールを变化	●勝ち負けを逆転
⑨あそび+〇〇	●あそび+あそび あそび+スポーツ

体育的活動 YouTube動画

東京都小学校体育研究会体育的 +

youtube.com/@user-ry8jh9db9o/videos

YouTube JP 体育的活動

東京都小学校体育研究会体育的活動領域部会
@user-ry8jh9db9o チャンネル登録者数 290人 39本の動画
このチャンネルの詳細 >

ホーム 動画 再生リスト チャンネル 概要



新しい順 人気の動画

ライブラリ 履歴

 0:54 614 回視聴・3年前	 1:49 289 回視聴・3年前	 1:35 698 回視聴・3年前	 1:11 1120 回視聴・3年前
 1:20 的の色によって点数を算えます。	 0:53	 3:09	 1:10

いつでも どこでも だれとでも

日常的に運動に親しむ力



豊かなスポーツライフの実現