

# 体育 保健体育



## 小学校

児童の健康増進と体力の向上、運動技能の習得並びに人間関係の育成は、学校体育の目標である。これらは児童の発育発達の間から考えても当然のことであり、この時期を逸しては取り返しがつかなくなる。各校においてはこれらを踏まえ、体育の指導方針を明確にして、教師の体育に対する認識を一段と深め、次の事項に留意して指導することが望まれる。

### 一、体力を高める。

運動能力は知的能力と平行して、身体発育期に向上していくものである。児童の身体発育に見合った運動能力や体力をつけるため、次の点に配慮して指導する。

- (一) 授業における運動回数を多くし、運動量を豊富にする。
- (1) 使用する用具を多くする。

- (2) 課題に向かって、一回ごとの練習に全力を出させる。
- (3) 運動量を豊かにする学習形態を工夫する。
- (4) 学習時のきまりを作り、学習を能率的に、しかも安全に行うようにする。
- (5) 教師の説明は、簡潔で具体的にする。
- (二) 走る指導を取り入れる。
- 脚力は、すべての運動の基礎である。毎時間の中に短時間でよいから、全力で走る指導を取り入れる。

- (三) 課題に向かって全力でいどむ指導を展開する。
- 教師と児童が歯をくいしばってがんばる体育指導を期待したい。このような激しい課題追求が、運動に対する喜びと満足感を与え、更に新しい課題にいどみ心身を鍛えていくことにつながる。

### 二、運動技能を高める。

学年別内容は、当該学年で必ず身につけるように指導する。

- (一) 指導のねらいを明確にする。
- 「何を教えるのか」「どんな動きを開発するのか」「どんな力を高めるか」
- (二) 運動の特性に応じた系統的、段階的指導を進める。

学年別体力向上のねらい

学校 学年	小学校						中学校		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
筋力				■	■	■	■	■	■
持久力					■	■	■	■	■
調整力	■	■	■	■	■	■	■	■	■
柔軟性			■	■	■	■	■	■	■

- (三) 個人カード、グループ記録ノート評価尺度、チェックリストなどを利用して、多くの機会を捕らえ評価する。
- 「先生が認めてくれる」ことが子供の意欲を引き立て、技能向上につながる。
- (四) 施設、用具の整備と活用を図る。
- 真っ白に引かれたライン、掘り起こされている固定施設、鮮やかに塗装されている固定施設、みがかれている鉄棒等は、体育活動への意

技能の習得段階

学校 学年	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	3か年を通して
段階	遊ぎ的	初歩的	基礎的	初歩的 進んだ 更に進んだ

- (一) 真剣に授業に取り組ませる。
  - (二) 施設設備、用具の定期点検と、使用前の安全確認を励行する。
  - (三) 安全に施設、用具を使用する態度を身につけさせる。
- 三、事故を防止する。
- 欲をかきたてる。
  - 諸教具の整備、現有の施設、用具はじゅうぶん活用されているかを見直す。