



新しい学習指導要領（体育・保健体育）と体力づくり

1 改訂の背景

近年の児童生徒の体力・運動能力の低下傾向や日常生活における身体活動の機会の減少、あるいは、個別にみると、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化している現状等から、新しい学習指導要領（体育・保健体育）が改訂されました。そこで、体力づくりの視点から改訂された内容を取り上げてみます。

2 体ほぐし

最近の体育の授業における子どもの活動状況として、次のようなことが挙げられています。

- 動きがぎこちない
- 体が異常にかたい
- 他の友達と仲良く関われないなど

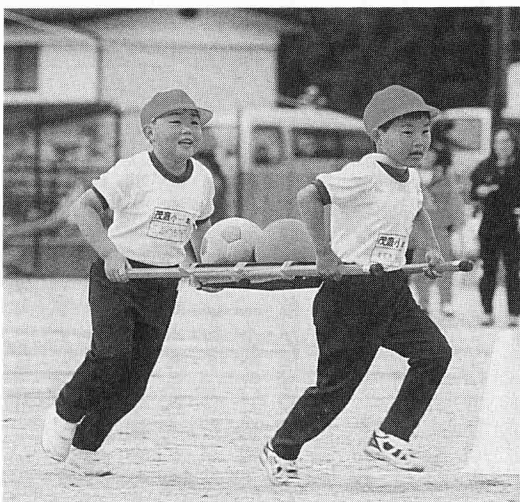
したがって、児童生徒には、体を動かすことによって感じる心地よさや律動感、あるいは体の違和感や苦痛など、体の内側から発信される情報を感じ取る能力、言い換えれば、自分の体と対話することの大切さを学ばせる必要があります。こうしたことから「体ほぐし」の考え方が生まれました。

3 運動の内容の重点化

児童生徒の体力向上を図る内容については、各学校段階ごとに重点的に指導できるようにになりました。各学校段階ごとの課題を示せば、次のようになります。

- 小学校 …… 主として体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること
- 中学校 …… 主として動きを持続する能力を高めること
- 高等学校 …… 主として力強さとスピードのある動きを高めること

小学校低・中学年においては、走る・跳ぶ・投げるなどの基礎的な動きを身につけることなど、学習の適時性を考慮する必要があります。小学校高学年においては、運動嫌いになることがないように、内容の精選など、運動の取



り上げ方を弾力的に取り扱う必要があります。中・高等学校においては、生徒の興味・関心、能力・適性などに応じて運動を選び、得意な運動を通して一層基礎的な体力・運動能力が高められるよう配慮する必要があります。

おわりに

体力の向上を図ることは決して易しいことではありません。しかしながら、子供たちが二十一世紀の激しい社会変化の中にあっても主体的にたくましく生きていくためには、各学校段階において適切に「体力の向上」を図ることが大切です。このようなことから、各学校におきましては、「体力の向上」を教育目標と関連付けて、なお一層積極的に取り組まれますようお願いいたします。