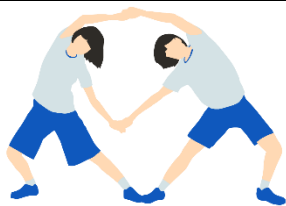


体育実技

第1回

体づくり運動



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、〈あなたが体づくり運動を楽しむためには？〉をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ステップ1：体づくり運動を **する** 楽しみ方を探究

■ステップ2：体づくり運動を **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



ゆい

体づくり運動は

苦手

体がかたい

部活はダンス部

ステップ1：課題の設定

私は **ケガをしないしなやかな体づくりができれば**

体づくり運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

ボールを使った柔軟運動「足をくぐらせて8の字回し」「座ってボールを転がすストレッチ」に挑戦

↓

ステップ1：考察

「ここに効いてる」と気づいたし体も柔らかくなった。もっとストレッチをやりたい

↓

ステップ2：課題の設定

私は **毎日、自宅でも続けられる運動が分ければ**

体づくり運動を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

「タオルを使って体側のストレッチ」「タオルを使って太もものストレッチ」に挑戦

↓

ステップ2：考察

家にあるもので効果的なストレッチができることに驚いた。体づくり運動はこんなに身近なものだったのだと気づいた



はるな

体づくり運動は
普通
ストレッチしか
経験がない
趣味は筋トレ

ステップ1：課題の設定

私は **自分の体にどのような変化が起きるのか分ければ**
体づくり運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

俊敏性、柔軟性を高める「ボールを背中から投げて正面でキャッチ」の運動に挑戦

↓

ステップ1：考察

普段から肩こりもあったが、肩甲骨まわりが軽くなったことに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **卓球テニスをする時、上手な身のこなしにつながれば**
体づくり運動を楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

縄跳びを2人で交互に「前向き」「回転しながら」「後ろ向き」で跳ぶ運動に挑戦。

↓

ステップ2：考察

動きと動きをつなげることが、上手な身のこなしにつながることに気づいた



るか

体づくり運動は
普通
体がかたい
音楽にのってや
れば楽しめる？

ステップ1：課題の設定

私は **運動不足を解消できるなら** 体づくり運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

4人でボールをドリブルしながら回す「円陣ドリブル」に挑戦し、みんなと声と動きを合わせながら体を動かした

↓

ステップ1：考察

ちょっと楽しかった。これなら何人でもできそう。多少は運動不足解消になるかも

↓

ステップ2：課題の設定

私は **体幹を鍛えることができるなら** 体づくり運動を楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

1人が仰向けに寝て、1人が相手の足を持ち上げる「棒人間」の運動に挑戦し、体幹を鍛える運動をやってみた

↓

ステップ2：考察

体の使い方がちょっと変わった。友達と教え合いながらやればもっと楽しめるのではないかと思う

学習のポイント

「体づくり運動の行い方や目的を理解し楽しむ」ためには、あなたが体づくり運動に興味や関心をもって自主的に体育の授業に取り組む姿勢が大切です。

体づくり運動は、体育の授業では運動・スポーツの前の柔軟運動やストレッチ運動として行われるケースも多く、「体づくり運動とはいかなる目的で行うどのような運動か？」に気づかず活動している高校生もいるようです。その際、活動の意味を理解しないまま、用意された運動を繰り返しても、「体づくり運動を楽しみたい」という気持ちにならないばかりか、「何のためにやるのか分からないから楽しめない」という思いだけに終わってしまうかもしれません。

体づくり運動とは、技能や記録、勝敗を競うのではなく、体を動かす楽しさや心地よさを味わうための運動です。スポーツをするためのトレーニングや、快適な日常生活を送るための運動など、取り組む人によってさまざまな運動があります。つまり、体づくり運動を習得することで、部活動やスポーツを始める前に適切な準備運動ができたり、健康に生活するための基礎体力を獲得したりすることができるのです。

あなたも、体づくり運動を「する」「みる」「支える」「知る」という4つの楽しみ方から、あなたなりの課題を設定し、探究活動を行ってみてください。そうすれば、自分の体力の程度や経験値にフィットした楽しみ方に気づき、「体づくり運動を楽しみたい！」という前向きな気持ちが生まれてくるはずです。

ゆいさんはステップ1で、ケガをしないしなやかな体づくりをするために、ボールを使った柔軟運動やストレッチ運動に取り組みました。ゆいさんは運動の効果にも気づきましたが、友達といっしょに「体づくり運動をする」楽しさにも目覚めたようです。ステップ2では、毎日家でも続けられる運動としてタオルを使った運動に挑戦したことで、「体づくり運動を知る」楽しさも実感し、体づくり運動は自分にこんなに身近なものだったことに気づきました。

はるなさんもステップ1で、ボールを使った運動をすることで、普段あまり使っていない体の部位が動いて柔らかくなることを実感し、「体づくり運動をする」効果と目的に気づいたようです。ステップ2では、部活動のテニスをする時の身のこなしにつながればと、縄跳びを使った運動に挑戦。動きと動きをつなげる「体づくり運動をする」ことで、身のこなしがよくなることに気づきました。体づくり運動で学んだことが部活動にも生かせそうです。

るかさんもステップ1で、ボールを使った運動をすることで、運動不足の解消に取り組みました。これまで感じたことがなかった、友達といっしょ「体づくり運動をする」楽しさに気づいたようです。ステップ2では、体幹を鍛える運動に挑戦したことで、体幹を意識した姿勢に気づきました。これからは「体づくり運動をする」ことで、体の使い方が変わるかもしれないと思ったそうです。

みなさんも、体づくり運動が楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第1回

体づくり運動

名前

私は、

れば(なら)

体づくり運動を楽しめる。