

2 新学習指導要領を踏まえた体育理論について

体育理論は、抽象的な知識や概念、理論を扱う領域であることから、体育の実技授業で取り上げることが困難である。新学習指導要領に沿って体育理論の授業を実施する場合、いわゆる座学の体育授業を行うというイメージが湧きづらいと思われる。

体育理論の特性は、体育学習の意義や重要性を理解した上で、体育の実技授業で取り扱われる運動やスポーツをどのように学ぶべきか基礎的知識、科学的根拠を知ることによって、実技授業の場面はもちろんのこと、それ以外の学校生活あるいは将来に向けた生活に継続的に生かしていく知識や動機を与えることにある。また、スポーツを文化とし理解することは、スポーツを「する」ことだけにとどまらず、「見る」「支える」「調べる」などのスポーツとのかかわりを深めていくきっかけを与えることとなる。

体育理論の授業を行うことにより、生徒が生涯にわたる豊かなスポーツライフとの結びつきに気付き、自らスポーツに関心を持ち、考え、行動に移せるかの変容も見ることができる。

そこで、新学習指導要領を踏まえた体育理論について、学年ごとの単元計画と指導の工夫の実施事例を通して調査研究を行った。

事例 1

入学年次（1年生）の単元計画と指導の工夫

入学年次（1年生）の単元から、オリンピックムーブメントの授業を実施した。近代オリンピックの歴史や政治・社会情勢について理解させること、そして、オリンピックムーブメントについて学ばせ、現代スポーツの文化的価値や社会的価値について考えさせることにより、スポーツに対する学習意欲の向上をねらった事例である。

事例 2

その次の年次（2年生）の単元計画と指導の工夫

その次の年次（2年生）の単元から、運動やスポーツの技能と体力の関係について授業を実施した。過去の新聞資料等を使い、子どもの体力がどのように変化したかを学ばせ、体力を高める方法や運動時の健康・安全面の確保について考えさせることにより、スポーツに対する学習意欲の向上をねらった事例である。

事例 3

それ以降の年次（3年生）の単元計画と指導の工夫

それ以降の年次（3年生）の単元から、スポーツ振興のための施策と諸条件の授業を実施した。社会人は学生と比較してスポーツをする環境条件が減ることを学ばせ、その改善策の一方策である「総合型地域スポーツクラブ」について理解させること、自分に適したスポーツライフを考させることで、スポーツに対する学習意欲の向上をねらった事例である。

事例1 入学年次（１年生）の単元計画と指導の工夫

1 オリンピックの歴史やスポーツの文化的・社会的価値を知ることにより自ら学ぶ意欲の向上

入学年次（１年生）における体育理論の学習では、歴史的観点からスポーツの変容を学び、その文化的特性への理解を深めていくこと、そして、スポーツが社会の人々の願いや要求に応えることによって発展してきたことを論理的に考え理解できるようにすることを重視している。これらの学習は、今後、将来にわたって豊かなスポーツライフを送るための動機を与え、「する」ことだけにとどまらず、「見る」「支える」「調べる」など、各ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を考える契機となることが期待できる。

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、近代オリンピックの歴史や政治・社会情勢について理解させ、そしてオリンピックムーブメントについて知り、現代スポーツの文化的価値や社会的価値について考えさせることをねらいに設定した。授業展開としては、生徒が学習内容への理解を深められることができるように、ワークシートといくつかの資料を準備し、ワークシートによって１時間の流れがわかる形で進めていくようにした。また、学習意欲を高めることができるようにグループで互いに意見を交換し、それをまとめる学習を設定するなどして、展開に変化をもたせるよう配慮した。

2 学習活動の概要

（１）単元名：スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴

（２）学習のねらい

- ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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。
- ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、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。
- ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴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スポーツの歴史的変遷や文化的特性、現代スポーツの特徴について、発問に対する検討、資料の整理、話し合いに、進んで取り組もうとしている。	①スポーツの歴史的変遷について、資料に基づいてそれぞれのスポーツの特徴を指摘している。	①スポーツの歴史的変遷について、それぞれのスポーツの特徴を言ったり書き出したりしている。
②現代スポーツにおける文化的価値や社会的価値、あるいは問題について、関心をもち、進んで考えをまとめようとしている。	②スポーツの技術や戦術、ルールが、用具の改良やメディアの発展にともなって変容を続けていることについて、各スポーツの今後についてある程度予測している。	②スポーツの技術や戦術、ルールの変容とその要因について、言ったり書き出したりしている。
③現代スポーツがもつ経済的効果や影響力について、進んで情報を収集・整理し、理解	③オリンピックムーブメントについて知り、現代のスポーツの文化的価値や社会的価値について考え説明している。	③近代オリンピックの歴史と政治・社会情勢について資料を整理し、分類をしている。
	④現代スポーツの問題であるドー	④ドーピング問題についての事例を通して、スポーツが社

しようとしている。	ピングについて知り、スポーツが社会に対して持つ影響力について自分なりの意見を説明している。 ⑤スポーツ産業について適切に情報収集と整理をし、経済との関係性について論理的に説明している。 ⑥経済がスポーツに与える影響について理解し、その問題点について説明している。	会に与える影響力について、言ったり書き出したりしている。 ⑤スポーツ産業について知り、スポーツと経済との関係性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 (7時間: 1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 スポーツの歴史的発展と変容	○単元のオリエンテーションを聞く。 [発問①] 人はなぜ動くのか。(ワークシート) [発問②] 動物の約束とは。(ワークシート) ○スポーツの語源について理解する。(板書①) ○様々なスポーツの起源と現代スポーツへの発展について資料を読み取り、整理する。(資料)(ワークシート)(発表) [発問③] 日本発祥のスポーツにはどのようなものがあるか。(ワークシート)(発表)(板書②)	〈思考・判断①〉 - 資料の整理(ワークシート) 〈知識・理解①〉 - スポーツの特徴の書き出し(ワークシート)
2	イ スポーツの技術、戦術、ルールの変更	[発問①] ルールや用具に変化のあったスポーツにはどんなものがあるか。(ワークシート)(話し合い)(発表) ○様々なスポーツについてのルールや技術、用具の変遷についてまとめる。(資料)(ワークシート)(発表) [事例①] バレーボールのルール改正について、その理由を考える。(資料)(話し合い)(ワークシート)(発表) [事例②] サッカーW杯米国大会のルール改正について学ぶ。(資料)(ワークシート)(発表) ○メディアの発達とルール改正について学ぶ。(板書①)	〈関心・意欲・態度①〉 - 課題に対して進んで取り組みようとする姿勢(観察) 〈知識・理解②〉 - 資料の読み取りと整理(ワークシート)
		[発問①] スポーツはなぜ変化してきたのだろうか。(ワークシート)	〈関心・意欲・態度①〉 発問に対して進んで検

3		[発問②] 今後、スポーツはどのように変化していくか、考えてみよう。 (話し合い) (ワークシート) (発表) [発問③] これからスポーツの変化にどんな問題が起こるのだろうか。 (話し合い) (ワークシート) (発表) ○現代スポーツの発展と今後についてまとめる。 (板書①) [小単元(ア)(イ)の確認テスト] (テスト) (15分)	討する姿勢 (観察) 〈思考・判断②〉 ・発問に対する検討と話し合いの内容 (ワークシート) 〈知識・理解①・②〉 ・確認テストの記載状況
4	ウ オリンピックムーブメントとドーピング	[発問①] 次回の夏季オリンピックは、いつ、どこで開催されるだろうか。 [発問②] オリンピックのイメージを自由に言ってみよう。(発表) ○近代オリンピックの歴史と政治・社会情勢についてまとめる。(資料2) (教科書 p. 107) (別紙ワークシート①) ○オリンピックムーブメントについて学ぶ。 (資料3-1・2) (教科書 p. 107) (別紙ワークシート①) (板書①) ○現代のオリンピックの意義、価値をまとめる。 (話し合い) (発表) (別紙ワークシート①) (板書②)	〈知識・理解③〉 ・資料の整理 (資料4) (ワークシート①) 〈関心・意欲・態度②〉 ・課題に取り組み、内容を理解しようとする姿勢 (別紙ワークシート①) 〈思考・判断③〉 ・自分の意見や話し合いの内容のまとめ (別紙ワークシート①)
5		[発問①] ドーピングはなぜ行なわれるのだろうか。 (話し合い) (発表) ○後を絶たないドーピング問題を考える。(資料) [発問②] ドーピングによる健康被害には、どんなものがあるだろうか。(ワークシート) (発表) [発問③] ドーピングがもたらす人々への様々な影響とは。(話し合い) (発表) ○ドーピングはなぜ許されないか。(まとめ) (板書①) (発表)	〈関心・意欲・態度②〉 ・話し合いに進んで参加しようとする姿勢 (観察) 〈思考・判断④〉 ・自分の意見のまとめ (ワークシート) 〈知識・理解④〉 ・自分の意見や話し合いの記載状況 (ワークシート)
6	エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業	○スポーツに関連する職業を調べる。 (PCでの情報収集) (話し合いとまとめ) (発表) ○スポーツ産業とは何か考える。(板書①) [発問①] スポーツ観戦に必要な費用を考え、計算しよう。(教科書 p. 112)	〈関心・意欲・態度③〉 ・進んで情報収集しようとする姿勢 〈知識・理解⑤〉 ・収集した情報からの考察・まとめ

7	(ワークシート)(話し合い)(発表) ○スポーツ産業の拡大と、スポーツの経済活動への影響力についてまとめる。(板書②)	(ワークシート) 〈思考・判断⑤〉 ・収集した情報からの考察・まとめ
	[発問①]よく知っているスポーツ選手、国際大会をあげてみよう。(ワークシート)(発表) ○オリンピック放送権料について考える。 (教科書p.112)(ワークシート) ○経済がスポーツを動かす。(まとめ) (教科書p.112)(板書①) [小単元(ウ)(エ)の確認テスト] (テスト)(15分)	〈思考・判断⑥〉 (ワークシート) 〈知識・理解③④⑤⑥〉 ・確認テストの記載状況

(5) 展開例 (4時間目／7時間中：1年生)

○本時のねらい

- ・近代オリンピックの歴史や政治・社会情勢について理解する。
- ・オリンピックムーブメントについて知り、現代のスポーツの文化的価値や社会的価値について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		
	3 次回のオリンピック開催地について ・発問に対する答えを発表する。 4 オリンピックのイメージ ・浮かんだイメージについて、ワークシートに記入する。 ・発問に対する答えを発表する。 近代オリンピックの歴史や政治・社会情勢について理解する。	[発問①] 次回の夏季オリンピックは、いつ、どこで開催されるだろうか。 [発問②] オリンピックと聞いて、どんなことをイメージをするだろう。 【支援】最近の話題に触れ、活発に意見が出るように働き掛ける。	
	5 近代オリンピックの歴史と政治・社会情勢 ・教科書p.107 図3の「歴代オリンピック夏季競技大会と参加状況」と「オリンピックと政治・社会情勢」(資料2)をよ	【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。 【板書】近代オリンピックが政治や社会的な影響を受けてきたことについて板書する。	〈知識・理解③〉 ・オリンピックの歴史と政治・社会情勢について、資料を整理分類ができる。 (ワークシート①資料4)

展 開	く見て、(ワークシート①資料4)に内容を整理する。	(世界大戦・民族紛争・政治的利用・テロ事件) 【留意点】 近代オリンピックが、政治・社会情勢の影響を受けながらも、今日まで続けられてきたことを理解させる。	
35分	オリンピックムーブメントについて知り、現代のスポーツの文化的価値や社会的価値について考えをまとめることができる。		
	6 オリンピックムーブメント ・(資料3-1・2)「オリンピズムとオリンピックムーブメント」を読み、内容を要約して(ワークシート①資料4)にまとめる。 7 現代のオリンピックの意義、価値 ・教科書p.107 5行～17行を読む。 ・グループで話し合い、オリンピックの意義、価値について意見を出し合う。 ・話し合いの内容を発表する。 ・ワークシートにオリンピックの意義、価値についてまとめる。	【留意点】 オリンピックムーブメントについて、その活動の根本となるオリンピックの理念を強調する。 【板書】 オリンピックムーブメントの活動の柱と、活動の典型がオリンピック競技大会であることを板書する。 【支援】 机間指導を行い、互いに意見を言い合っていないグループには、参考資料の写真を見せ、考えをまとめさせる。 【板書】 発表された内容を板書する。国際親善と世界平和に大きな役割を果たしていることについて板書し、まとめとする。	〈関心・意欲・態度②〉 ・オリンピックムーブメントについて関心をもち、理解しようとしている。(観察) 〈思考・判断③〉 ・現代オリンピックの意義・価値について、自分の意見や感想を述べている。(ワークシート①資料4)
まとめ 5分	8 本時のまとめ ・本時の学習を振り返る。 9 次時の説明 ・次時の課題を把握する。		

3 授業の様子

授業を実施するに当たり、担当するクラスに対して体育理論の学習内容にかかわる項目から「スポーツに対する意識」について調査した。回答方法は選択式で、一部にスポーツの種目を記述する質問項目を入れた。(資料1)

この調査結果では、二つの顕著な結果が得られた。一つは、生徒自身の実践するスポーツへの興味・関心と向上心について性差が明確で、男子生徒の肯定的回答の割合が非常に多いこと。二つめは、男女ともに他項目と比較して、スポーツの歴史への興味・関心が低いことである。

これらの結果を考慮し、近年、話題性の高い事例を授業で取り上げたところ、スポーツに関心の高い男子生徒を中心にあちこちから発問に対する反応があった。あまり自信がない様子だった女子生徒も、周辺の者と言葉を交わしながら、オリンピックに対するイメージについていくつか意見を出せるようになり、ワークシート①資料4による課題への移行はスムーズであった。資料の読み取りと整理、内容の要約などの作業時間を長めに取って机間指導を行ったため、前半のワークシート①の記述状況は概ね良好であった。

しかし、終盤の現代オリンピックの意義、価値の学習については、グループによる意見交換の時間の確保が十分でなく、教師側が一方的にまとめる展開になってしまった。自分の意見を積極的に話すことが不得意な生徒が多いため、イメージが浮かびやすく、話題として取り上げやすいオリンピックについての話を学習内容に取り入れたが、意図した通りに進められなかったのは反省点として挙げられる。

4 評価の例

ワークシート①資料4の記載状況から評価していくと、ほとんどの生徒は、学習のねらいに沿った形で学習することができた。ここでは、発問に対する自分の解答を記入することで、資料2、資料3-1・2を読み取って近代オリンピックの歴史と政治・社会情勢について整理すること、オリンピック・ムーブメントについて資料を読み、要旨をまとめることである。

特に、ワークシート①の記載状況からは、現代スポーツの典型あるいは象徴的な存在であるオリンピックが、文化的あるいは社会的価値のあるものとしておおまかに捉えられていたことが読み取れた。それは、オリンピックのイメージを問うた部分で、単語の羅列に終始せず、世界平和や国際交流に貢献するものとして文で記述されていた。また、記載状況から判断して十分に満足できるとはいえない生徒（Cの生徒）に対しては、机間指導をしながら、日本人が活躍して話題になった競技や選手名をあげるなど、興味をもてるような言葉かけを行うことでその取組を促した。

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 体育理論を学習しようとする意識の芽生え

実践後、対象となったクラスの生徒に対し、「体育に関するアンケート」資料5について実践前と全く同じ形式で再調査した。その分析から、全体としては、生徒の反応及び学習への取組は良好であった。事後調査の結果から、以前よりスポーツの歴史に興味・関心の高かった男子生徒の関心が更に高まったこと、関心があるとはいえないとしていた女子生徒の中で興味をもてたという者が増えたことなどが読み取れた。

アンケートの数値の上では期待していた変化がみられなかったが、運動やスポーツに対して好意的に捉えていない傾向がみられた女子生徒が、スポーツの歴史や文化的価値、大会等への興味・関心等、わずかではあるが改善した項目があった。

ほとんど予備知識のない状況での体育理論の実践であったことを考慮すれば、一定の成果があったと考えられる。

イ 体育理論を学習したことによる運動・スポーツに対する関心・意欲の向上

授業後の「体育に関するアンケート」資料5の結果、調査前に期待していたような大きな変

化はみられなかったが、今後の指導に生かしていくべきであると判断し、細部にわたってその集計結果について検討を行い、当初よりスポーツに対する意識の差が男女で違っていたので、男女別に結果を検討することにした。

まず、男子生徒についてみると、多くの生徒は実践前から自身のスポーツへの関心と技術に対する向上心をもっており、さらに関心・意欲が高まったことがうかがえた。この実践では実技の単元は陸上競技（長距離走）であり、取組の様子は良好であった。自己の記録向上を目標とした学習活動が実施できたことは、体育理論の実践と全く無関係ではないと考えられる。また、実践前に若干名が各項目において「あまりあてはまらない」「あてはまらない」と否定的回答をしていたが、実践後は「どちらともいえない」と、中立的回答に増え、否定的に回答していた生徒が減少した。（資料5）

一方、女子生徒の場合、実技の単元が長距離走であったことで、意識調査にあまり影響を与えなかったと推察される。しかし、自身にとってのスポーツの有用性における否定的回答の減少、将来にわたってのスポーツの継続についての肯定的回答の増加など、項目によっては良い傾向がみられた。（資料6）

（２）課題

ア 学習効果を上げるための年間計画の工夫

体育理論の学習と実技の単元との関連性を深め、理論と実技双方のより効果的な学習ができるように、体育理論の単元を実施する時期と小単元のまとまりを考えた時数などの配置について、よく検討することが必要である。また、その成果について検証を行い、翌年度の学習計画に反映させていくことが望ましい。

イ 教材研究や学習方法の工夫

これからは、生徒の体育理論に対する学習への関心・意欲をより高めるために、発問の内容や、どのような学習活動を行うか、どのような事例を取り上げるか等、よりよい授業のための研究を重ねていくことが必要である。

その際、意識調査の結果でも明らかとなった、運動やスポーツに対する意識の男女差の大きさに配慮しながら、男女ともに運動やスポーツへの関心・意欲を高め、将来にわたる豊かなスポーツライフの実践に向けて自ら学ぶ意欲を高められるよう、体育理論の学習指導に取り組んでいくことが求められる。

使用教科書

- ・『最新保健体育』（大修館書店）

参考文献

- ・高等学校保健体育授業改善研究会編著『高等学校新学習指導要領の展開保健体育科編』（明治図書）
- ・最新保健体育指導ノート『体育編』（大修館書店）
- ・公益財団法人日本オリンピック委員会ホームページ「オリンピック憲章」
<http://www.joc.or.jp/olympism/charter/pdf/olympiccharter2007.pdf>

体育に関するアンケート

体育科

このアンケートは保健体育の授業をよりよいものにするための資料とするものです。各質問に対して、皆さんが感じたことを素直に回答してください。

年 組(男・女)	実 施 日	平成 年 月 日
------------	-------	----------

各質問項目について

1	2	3	4	5
あてはまる	ややあてはまる	どちらとも いえない	あまり あてはまらない	あてはまらない

以下の質問に回答して下さい。また、答えが1または2の場合、()に種目も記入して下さい。

- | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | スポーツをすることが好きである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |
| 2 | スポーツを見る（観戦する）ことが好きである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |
| 3 | スポーツの歴史に興味・関心がある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |
| 4 | スポーツのイベント（大会）に興味・関心がある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |
| 5 | スポーツは文化的価値のあるものである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | スポーツは人々の平和に役立つものである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | スポーツは国際交流に役立つものである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | スポーツは自分にとって役立つものである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | スポーツが上達したい。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |
| 10 | 高校卒業後もずっとスポーツを続けていきたい。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | → 1または2の回答の人 種目 () | | | | | |

1936年 ベルリン大会 (ドイツ)	ヒトラー率いるナチスは、自国のプロパガンダ(政治的意図を持つ宣伝)としてオリンピックを徹底的に利用した。
1956年 メルボルン大会 (オーストラリア)	スエズ動乱やハンガリー動乱に絡んで、オランダやスペインなど6カ国が大会出場をボイコットした。また、中国は台湾(中華民国)の参加に抗議し、大会出場を取りやめた。
1968年 メキシコ大会 (メキシコ)	陸上競技男子200m走の表彰式で、金メダルを獲得した米国黒人選手トミー・スミス選手と銅メダルのジョン・カルロス選手が、ブラックパワーの象徴である黒手袋をつけて表彰台に上がり、人種差別に抗議するために黒手袋にくるんだ拳を掲げるパフォーマンスを行った。
1972年 ミュンヘン大会 (ドイツ)	大会期間中に、パレスチナゲリラが選手村へ潜入し、イスラエルの選手・役員を人質にとり、2名を射殺、イスラエル政府に政治犯の釈放を要求した。結局、救出作戦は失敗に終わり、9名の人質は全員死亡した。
1976年 モントリオール大会 (カナダ)	大会前、人種差別政策を行っていた南アフリカヘンニューギーランドのラグビーチームが遠征したことを巡り、アフリカ諸国(約20カ国)が大会出場をボイコットした。
1980年 モスクワ大会 (ソビエト連邦)	1979年のソ連によるアフガニスタン侵攻に抗議して、米国が大会出場のボイコットを宣言、同調を求められた西側諸国もそれに応じた。結局、米国や西ドイツ、日本、韓国など約45カ国がボイコットした。
1984年 ロサンゼルス大会 (アメリカ合衆国)	モスクワ大会へ米国を中心とした西側諸国が参加しなかったことへの対抗措置として、ソ連、東ドイツ、キューバなどの社会主義諸国が大会出場をボイコットした。
1988年 ソウル大会 (韓国)	一時は、韓国と北朝鮮による共同開催や統一代表団の結成の動きもみられた。しかし、大会開催の前年に勃発した大韓航空機爆破事件により、南北関係の緊張が高まり、すべて白紙となった。
2004年 アテネ大会 (ギリシャ)	イラク戦争後初めてのオリンピック大会ということで、テロに対する厳戒体制がしかれた。上空からは飛行船による監視が行われ、選手村に近い空港にはパトリオット・ミサイル(地対空誘導弾)までもが配備された。

オリンピック憲章より抜粋(2007)

前文

近代オリンピックの生みの親はピエール・ド・クーベルタンであり、1894年6月にその主導により、パリ国際アスレチック・コンGRESが開催された。国際オリンピック委員会（I O C）が設立されたのは1984年6月23日であった。最初の近代オリンピック競技大会（オリンピック大会）はギリシャのアテネにおいて1896年に開催された。1914年にはピエール・ド・クーベルタンによりパリ・コンGRESで提案されたオリンピック旗が採用された。その旗は互いに重なり合う五つの輪からなり、五つの大陸の団結と、世界中の競技者たちがオリンピック競技大会に集うことを表している。最初のオリンピック冬季競技大会は1924年、フランスのシャモニーで開催された。

オリンピックの根本原則

1. オリンピズムは人生哲学であり、肉体と意志と知性の資質を高めて融合させた、均衡のとれた総体としての人間を目指すものである。スポーツを文化や教育と融合させるオリンピズムが求めるものは、努力のうちに見出される喜び、よい手本となる教育的価値、普遍的・基本的・倫理的諸原則の尊重などに基づいた生き方の創造である。
2. オリンピズムの目標は、スポーツを人間の調和の取れた発達に役立てることにある。その目的は、人間の尊厳保持に重きを置く、平和な社会を推進することにある。
3. オリンピック・ムーブメントは、オリンピズムの諸価値に依って生きようとする全ての個人や団体による、I O Cの最高権威のもとで行われる、計画され組織された普遍的かつ恒久的な活動である。それは五大大陸にまたがるものである。またそれは世界中の競技者を一堂に集めて開催される偉大なスポーツの祭典、オリンピック競技大会で頂点に達する。そのシンボルは、互いに交わる五輪である。
4. スポーツを行うことは人権の一つである。各個人はスポーツを行う機会を与えられなければならない。そのような機会が、友情、連帯そしてフェアプレーの精神に基づく相互理解が必須であるオリンピック精神に則り、そしていかなる種類の差別もなく、与えられるべきである。スポーツの組織、管理、運営は独立したスポーツ団体によって監督されなければならない。
5. 人種、宗教、政治、性別、その他の理由に基づく国や個人に対する差別はいかなる形であれオリンピック・ムーブメントに属することとは相容れない。
6. オリンピック・ムーブメントに属するためには、オリンピック憲章の遵守及びI O Cの承認が必要である。

オリンピック・ムーブメントとその活動

I オリンピック・ムーブメントの構成と全般組織

1. 最高機関である I O C のもとで、オリンピック・ムーブメントは、オリンピック憲章を指導原理とすることに同意する各種組織、選手、その他の人々を統轄する。オリンピック・ムーブメントの目的は、オリンピズムとその諸価値に従いスポーツを実践することを通じて若者を教育し、平和でよりよい世界の建設に貢献することである。
2. オリンピック・ムーブメントの三つの主要な構成要素は、国際オリンピック委員会（I O C）、国際競技連盟（I F）、国内（地域）オリンピック委員会（N O C）である。オリンピック・ムーブメントにいかなる形で属する何人もどの団体もオリンピック憲章の条文に拘束され、かつ I O C の決定に従わなければならない。
3. 上記の三つの主要な構成要素に加え、オリンピック・ムーブメントには、オリンピック競技大会組織委員会（O C O G）、I F や N O C に所属する国内での統轄団体、クラブ、個人、そして特にその利害がオリンピック・ムーブメント活動の根本的な要素をなす選手、さらにジャッジ、審判員、コーチその他の競技役員や技術要員も含まれる。また、I O C が承認したその他の組織や団体も含まれるものとする。

II I O C の使命と役割

I O C の使命は、世界中で『オリンピズム』を推進することと、オリンピック・ムーブメントを主導することである。I O C の役割は：

1. スポーツにおける倫理の振興およびスポーツを通じた青少年の教育を奨励、支援するとともに、スポーツにおいてフェアプレーの精神が隅々まで広まり、暴力が閉め出されるべく努力すること。
2. スポーツおよび競技大会の組織、発展、調整を奨励、支援すること。
3. オリンピック競技大会が定期的開催されることを保証すること。
4. スポーツを人類に役立て、それにより平和を推進するために、公私の関係団体、当局と協力すること。
5. 団結を強めオリンピック・ムーブメントの独立を守るために行動すること。
6. オリンピック・ムーブメントに影響を及ぼす、いかなる形の差別にも反対すること。
7. 男女平等の原則を実行するための観点から、あらゆるレベルと組織においてスポーツにおける女性の地位向上を奨励、支援すること。
8. スポーツにおけるドーピングに対する闘いを主導すること。
9. 選手の健康を守る施策を奨励、支援すること。
10. スポーツや選手を、政治的あるいは商業的に悪用することに反対すること。
11. 選手の社会的かつ職業的な将来を保証するためのスポーツ組織および公的機関の努力を奨励し、支援すること。

12. 「スポーツ・フォア・オール」の発展を奨励、支援すること。
13. 環境問題に関心を持ち、啓発・実践を通してその責任を果たすとともに、スポーツ界において、特にオリンピック競技大会開催について持続可能な開発を促進すること。
14. オリンピック競技大会のよい遺産を、開催国と開催都市に残すことを推進すること。
15. スポーツを文化や教育と融合させる試みを奨励、支援すること。
16. 国際オリンピック・アカデミー（IOA）の活動、およびオリンピック教育に献身するその他の団体の活動を奨励、支援すること。

1 年体育「体育理論」『オリンピックムーブメント』

1 年 組 番 氏名

1. 次回開催の夏季オリンピックは？

いつ () 2012年 ()
 どこで () 2016年 ()

2. オリンピックに対するイメージ（自由記述）

3. 近代オリンピックの歴史と政治・社会情勢について

①世界大戦による大会中止

いつ () 大会名 ()
 いつ () 大会名 ()
 いつ () 大会名 ()

②ボイコットにより、参加国が減少したのはいつ、どの大会か？

いつ () 大会名 ()
 いつ () 大会名 ()
 いつ () 大会名 ()
 いつ () 大会名 ()

しかし、_____のもとに発展を続けてきたのがオリンピックである。

1896年に14カ国で始まった大会は、前回2008年は200を超える国と地域、1万人を超える選手の参加するスポーツの祭典となっている。

4. 「オリンピックムーブメント」

5. 現代オリンピックの意義、価値

五輪マーク



体育に関するアンケート（結果）

男子 結果

☐ あてはまる
 ☐ ややあてはまる
 ☐ どちらともいえない
 ☐ あまりあてはまらない
 ☐ あてはまらない

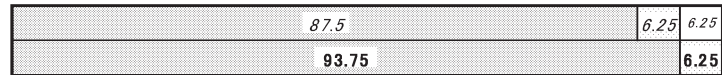
(n=16)

(質問)

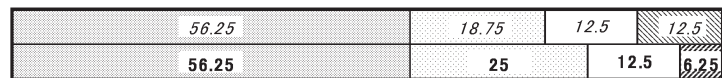
(上段:授業前、下段:授業後)

(数字はパーセント)

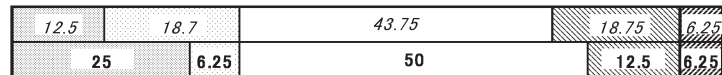
- 1 スポーツをすることが好きである。



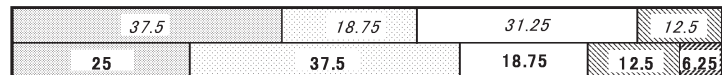
- 2 スポーツを見る(観戦)することが好きである。



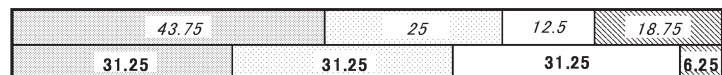
- 3 スポーツの歴史に興味・関心がある。



- 4 スポーツのイベント(大会)に興味・関心がある。



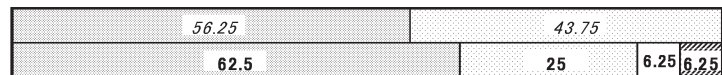
- 5 スポーツは文化的価値のあるものである。



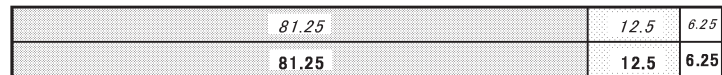
- 6 スポーツは人々の平和に役立つものである。



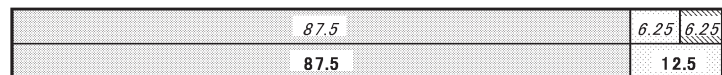
- 7 スポーツは国際交流に役立つものである。



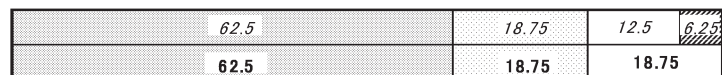
- 8 スポーツは自分にとって役立つものである。



- 9 スポーツが上達したい。



- 10 高校卒業後もずっとスポーツを続けていきたい。



資料 6

女子 結果

☐ あてはまる
 ☐ ややあてはまる
 ☐ どちらともいえない
 ☐ あまりあてはまらない
 ☐ あてはまらない

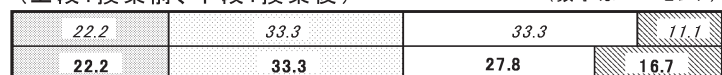
(n=16)

(質問)

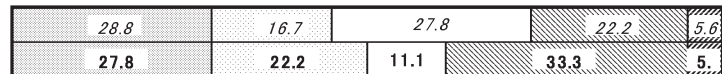
(上段:授業前、下段:授業後)

(数字はパーセント)

- 1 スポーツをすることが好きである。



- 2 スポーツを見る(観戦)することが好きである。



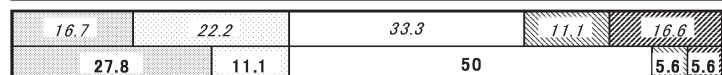
- 3 スポーツの歴史に興味・関心がある。



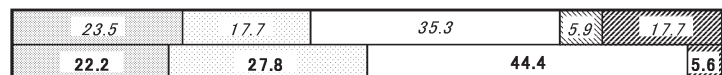
- 4 スポーツのイベント(大会)に興味・関心がある。



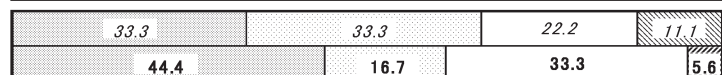
- 5 スポーツは文化的価値のあるものである。



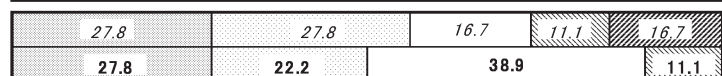
- 6 スポーツは人々の平和に役立つものである。



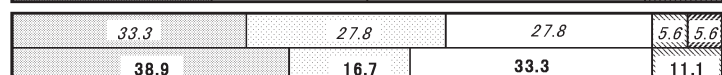
- 7 スポーツは国際交流に役立つものである。



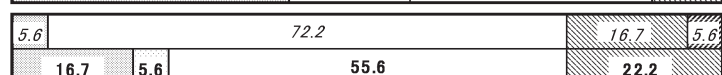
- 8 スポーツは自分にとって役立つものである。



- 9 スポーツが上達したい。



- 10 高校卒業後もずっとスポーツを続けていきたい。



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

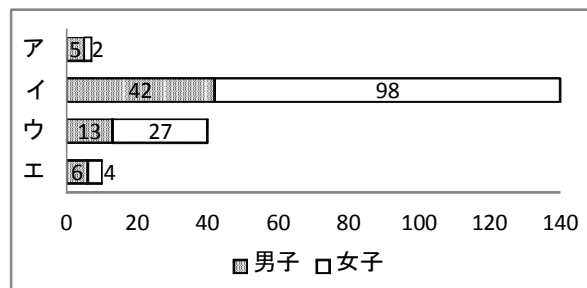
*対象生徒 2年1～5組 合計197名（2年生全クラス）

*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？

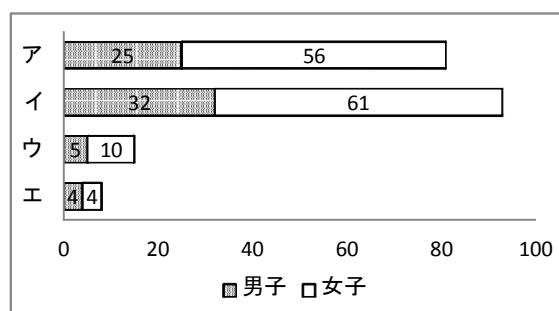
		人数	%
ア	最高	7	3.6
イ	いつも通り	140	71.1
ウ	あまり良くない	40	20.3
エ	悪い	10	5.0



※目覚めの良くない生徒が約25%。睡眠時間との関係进行调查する必要がある。

2. 今日の朝食はしっかり摂れましたか？

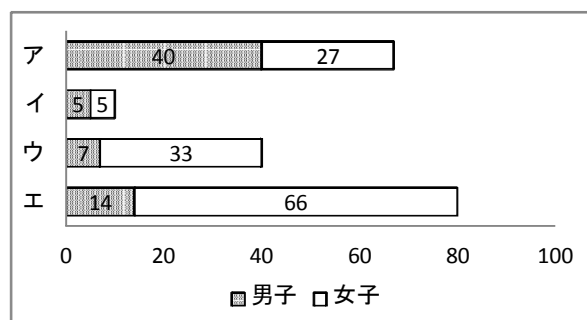
		人数	%
ア	しっかり食べた	81	41.1
イ	普通に食べた	93	47.2
ウ	摂りたくなかったが食べてきた	15	7.6
エ	食べてこなかった	8	4.1



※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？

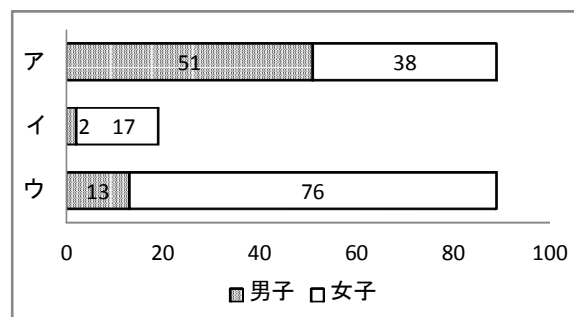
		人数	%
ア	5日以上	67	34.0
イ	4～3日	10	5.1
ウ	2～1日	40	20.3
エ	全くなし	80	40.6



※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

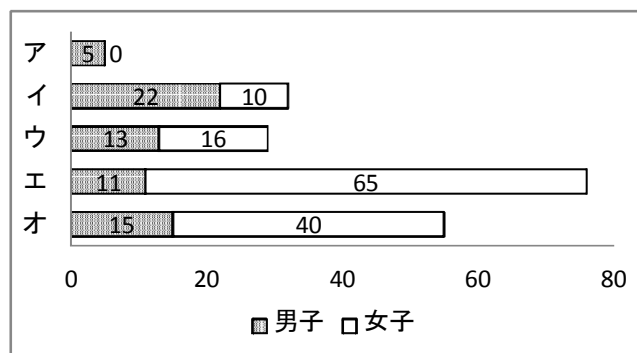


5. 中学時代に比べて、自分の「体力」はどのように変化しましたか？

		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。

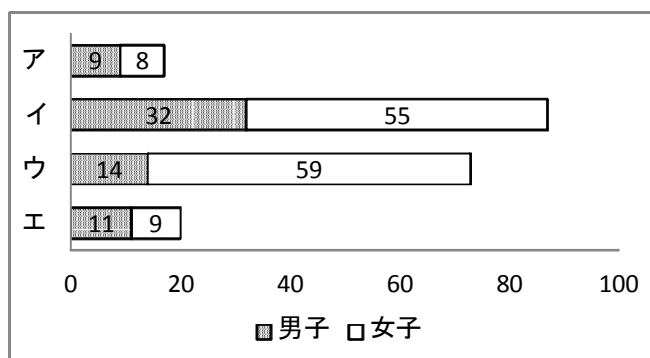
その中の約33%の生徒が運動部に加入している。また、「向上した」と答えた生徒の約90%は運動部に加入している。



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

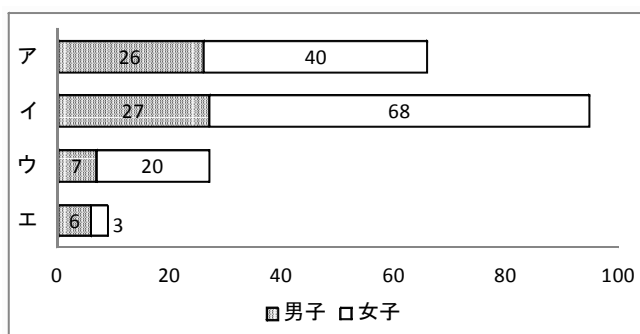
※「あまりない」、「ない」と答えた47%の生徒に、いかに興味・関心を持たせるかが、これからの授業の課題である。その中の約50%の生徒は、三の質問に対して「全くない」と回答している。



7. 自分の「体力」を高めたいと感じますか？

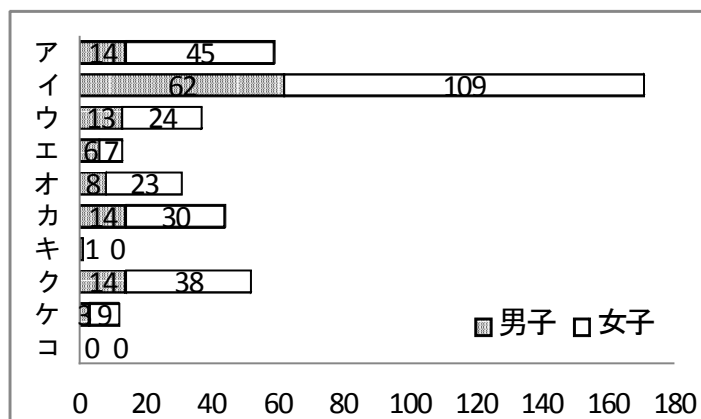
		人数	%
ア	とても感じる	66	33.5
イ	やや感じる	95	48.2
ウ	あまり感じない	27	13.7
エ	感じない	9	4.6

※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

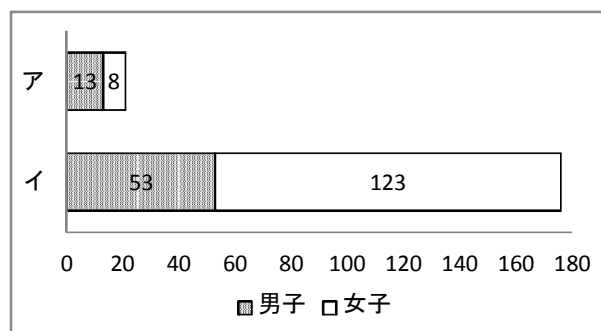


※教科書（大修館）P151 図2の体力の構成要素の中から選択肢を抜き出した。生徒にとっては「体力＝持久力」という意識が強いようだ。体力の構成要素についての正しい知識を身に付けることが必要である。

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。

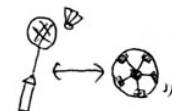
4) 運動不足はさまざまな影響を及ぼす

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	

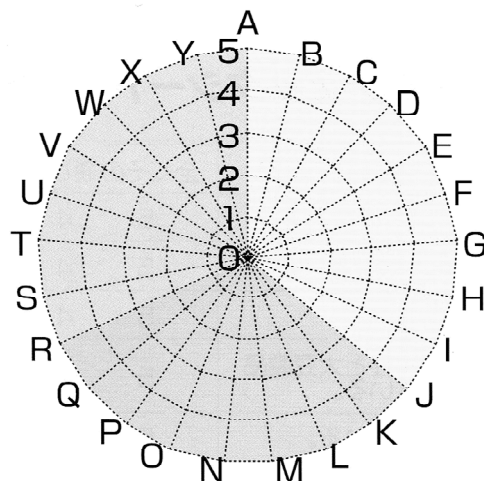
2 年 組 番 氏 名

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。

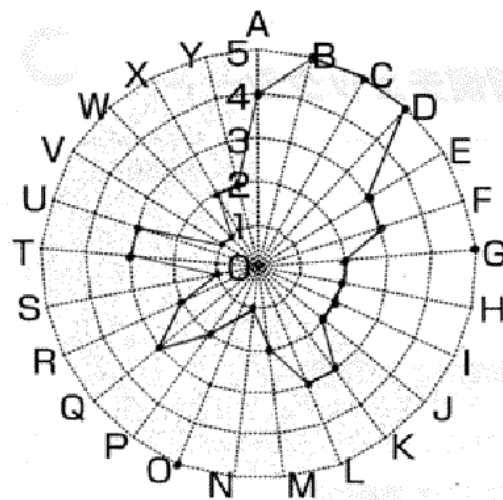
生活面（食事・休養）での課題

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

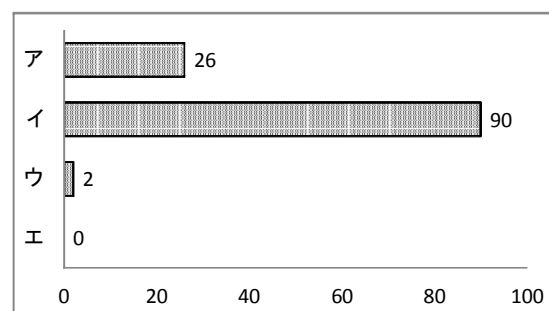
* 対象生徒 2年1・2・5組 合計118名（2年生の授業実施クラス）

* 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。

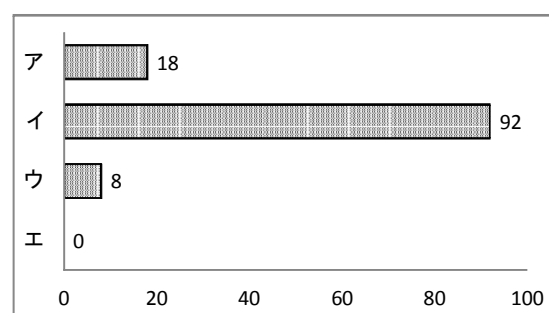
		人数	%
ア	全くその通り	26	22.0
イ	その通り	90	76.3
ウ	違う	2	1.7
エ	全く違う	0	0.0



※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。

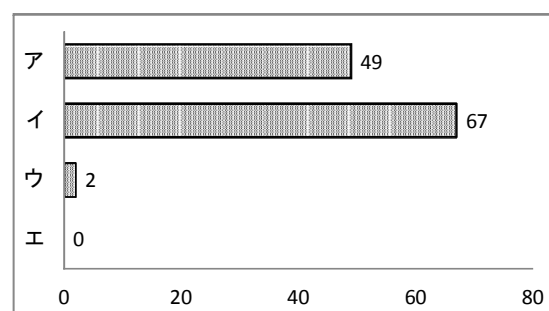
		人数	%
ア	全くその通り	18	15.3
イ	その通り	92	78.0
ウ	違う	8	6.8
エ	全く違う	0	0.0



※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。

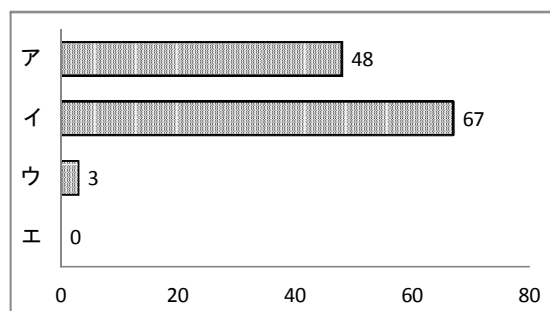
		人数	%
ア	全くその通り	49	41.5
イ	その通り	67	56.8
ウ	違う	2	1.7
エ	全く違う	0	0.0



※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。

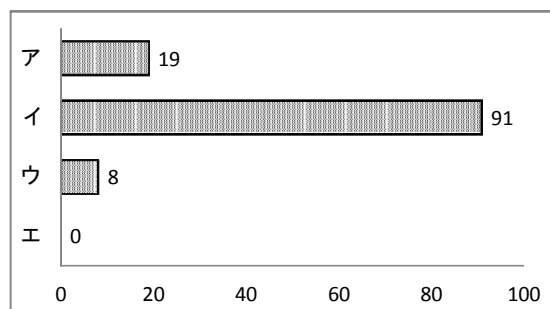
		人数	%
ア	全くその通り	48	40.7
イ	その通り	67	56.8
ウ	違う	3	2.5
エ	全く違う	0	0.0



※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。

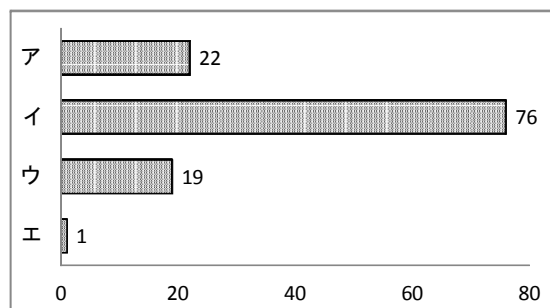
		人数	%
ア	全くその通り	19	16.1
イ	その通り	91	77.1
ウ	違う	8	6.8
エ	全く違う	0	0.0



※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。

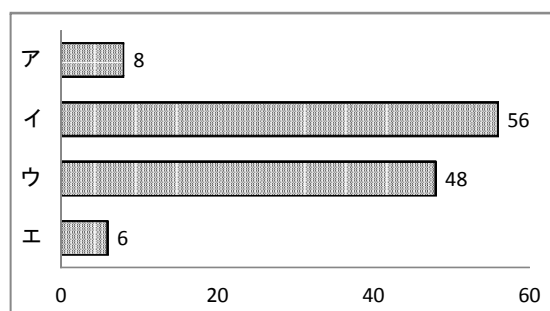
		人数	%
ア	全くその通り	22	18.6
イ	その通り	76	64.4
ウ	違う	19	16.1
エ	全く違う	1	0.0



※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…

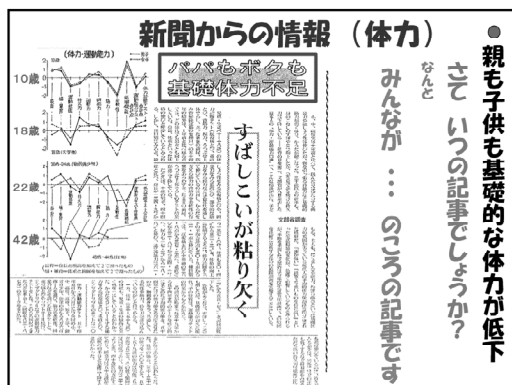
体力を高めるためには…？

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 第1000号

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%

1996年 アトランタオリンピック開催

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

「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。

2007年(平成19年)10月8日(月曜日)

子どもの体力下げ止まり

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な

2007年(平成19年)10月8日(月曜日)

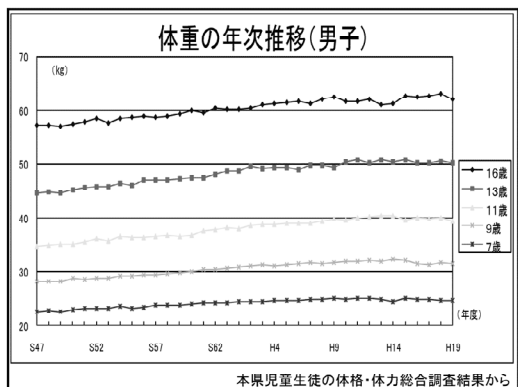
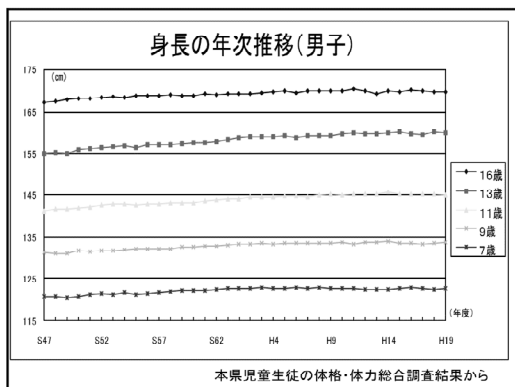
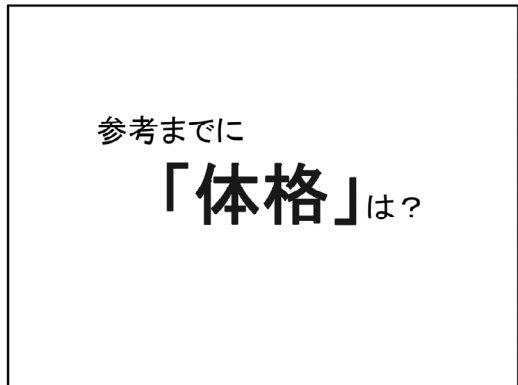
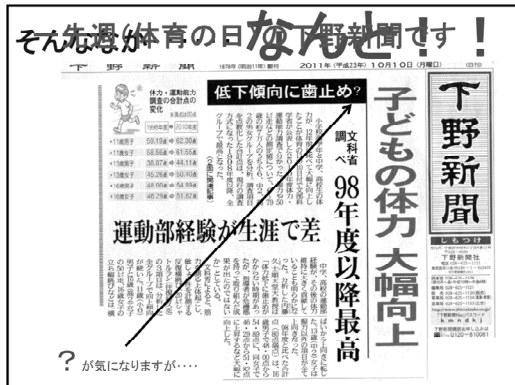
子供の体力 危機的レベル

運動しない生活定着

「体育」の授業時間です。

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



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	7年生	8年生	9年生	10年生	11年生	12年生	13年生	14年生	15年生	16年生	17年生
11.44	12.08	12.67	13.27	13.85	14.42	15.00	15.58	16.16	16.74	17.32	17.90	18.48	19.06	19.64	20.22	20.80	
11.56	12.21	12.81	13.41	13.99	14.58	15.16	15.74	16.34	16.94	17.54	18.14	18.74	19.34	19.94	20.54	21.14	
11.68	12.34	12.94	13.54	14.14	14.74	15.34	15.94	16.54	17.14	17.74	18.34	18.94	19.54	20.14	20.74	21.34	
11.80	12.47	13.07	13.67	14.27	14.87	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	
11.92	12.59	13.19	13.79	14.39	14.99	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	
12.04	12.71	13.31	13.91	14.51	15.11	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	
12.16	12.83	13.43	14.03	14.63	15.23	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	
12.28	12.95	13.55	14.15	14.75	15.35	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	
12.40	13.07	13.67	14.27	14.87	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	
12.52	13.19	13.79	14.39	14.99	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	
12.64	13.31	13.91	14.51	15.11	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	
12.76	13.43	14.03	14.63	15.23	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	
12.88	13.55	14.15	14.75	15.35	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	
13.00	13.67	14.27	14.87	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	
13.12	13.79	14.39	14.99	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	
13.24	13.91	14.51	15.11	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	
13.36	14.03	14.63	15.23	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	
13.48	14.15	14.75	15.35	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	
13.60	14.27	14.87	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	
13.72	14.39	14.99	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	
13.84	14.51	15.11	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	
13.96	14.63	15.23	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	
14.08	14.75	15.35	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	
14.20	14.87	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	
14.32	14.99	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	
14.44	15.11	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	
14.56	15.23	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	
14.68	15.35	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	
14.80	15.47	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	
14.92	15.59	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	
15.04	15.71	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	
15.16	15.83	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	
15.28	15.95	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	
15.40	16.07	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	
15.52	16.19	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	
15.64	16.31	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	
15.76	16.43	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	
15.88	16.55	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	25.55	
16.00	16.67	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	25.67	
16.12	16.79	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	25.79	
16.24	16.91	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	25.91	
16.36	17.03	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	26.03	
16.48	17.15	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	25.55	26.15	
16.60	17.27	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	25.67	26.27	
16.72	17.39	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	25.79	26.39	
16.84	17.51	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	25.91	26.51	
16.96	17.63	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	26.03	26.63	
17.08	17.75	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	25.55	26.15	26.75	
17.20	17.87	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	25.67	26.27	26.87	
17.32	17.99	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	25.79	26.39	26.99	
17.44	18.11	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	25.91	26.51	27.11	
17.56	18.23	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	26.03	26.63	27.23	
17.68	18.35	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	25.55	26.15	26.75	27.35	
17.80	18.47	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	25.67	26.27	26.87	27.47	
17.92	18.59	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	25.79	26.39	26.99	27.59	
18.04	18.71	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	25.91	26.51	27.11	27.71	
18.16	18.83	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	26.03	26.63	27.23	27.83	
18.28	18.95	19.55	20.15	20.75	21.35	21.95	22.55	23.15	23.75	24.35	24.95	25.55	26.15	26.75	27.35	27.95	
18.40	19.07	19.67	20.27	20.87	21.47	22.07	22.67	23.27	23.87	24.47	25.07	25.67	26.27	26.87	27.47	28.07	
18.52	19.19	19.79	20.39	20.99	21.59	22.19	22.79	23.39	23.99	24.59	25.19	25.79	26.39	26.99	27.59	28.19	
18.64	19.31	19.91	20.51	21.11	21.71	22.31	22.91	23.51	24.11	24.71	25.31	25.91	26.51	27.11	27.71	28.31	
18.76	19.43	20.03	20.63	21.23	21.83	22.43	23.03	23.63	24.23	24.83	25.43	26.03	26.63	27.23</			

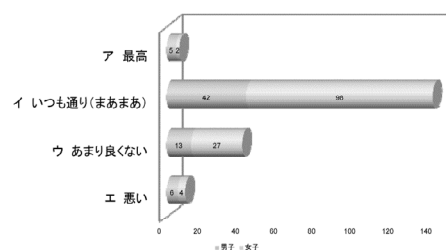
新聞の記事から感じた
「子どもの体力」について
 考えてみて下さい。

皆さんに協力してもらった

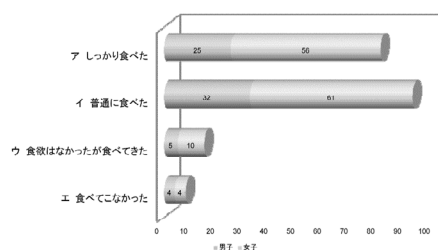
「体力」に関するアンケート 結果

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

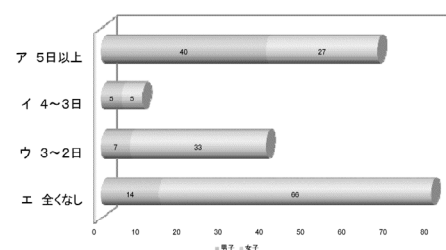
1. 今朝の目覚めはどうでしたか？



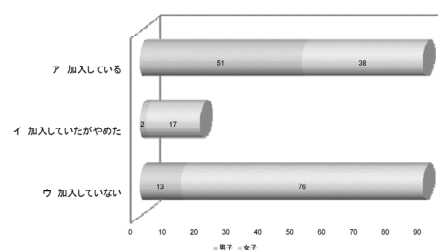
2. 今日の朝食はしっかり摂れましたか？



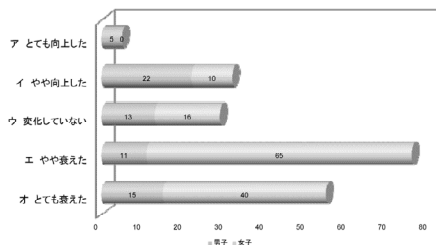
3. 体育の授業を除き、運動する機会は週に何日ありますか？(部活動含む)



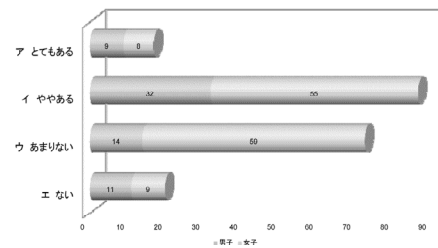
4. 現在、運動部に加入していますか？



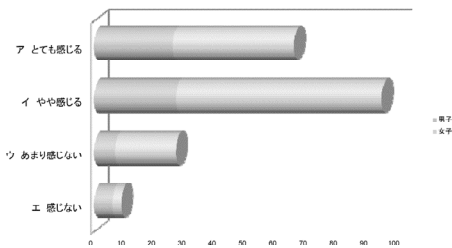
5. 中学時代に比べて、自分の「体力」はどのように変化しましたか？



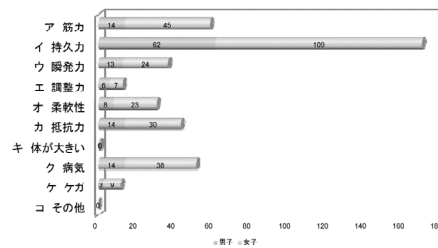
6. 自分の「体力」に興味・関心がありますか？



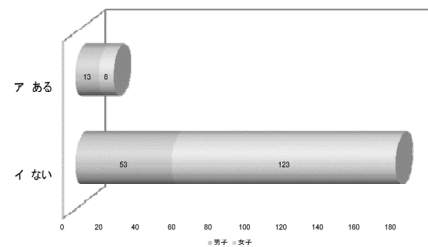
7. 自分の「体力」を高めたいと感じますか？



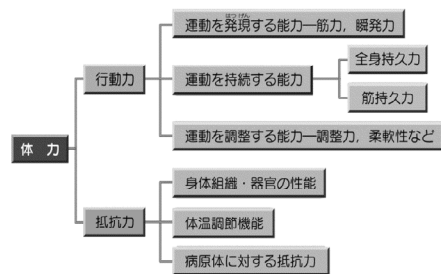
8. 「体力がある」とは何を意味していると思いますか？（複数回答可）



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か？

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！

事例3 それ以降の年次（３年生）の単元計画と指導の工夫

1 身近な総合型地域スポーツクラブを調べることにより自ら学ぶ意欲の向上

それ以降の年次（３年生）における体育理論の学習では、各ライフステージ（生涯の各段階）やライフスタイル（生き方や暮らし方）に応じたスポーツへのかかわり方の特徴や条件があることや、それらの特徴や条件に応じて無理なくスポーツを継続するための計画を立てること、生涯スポーツの実践を支える環境を確保するためのスポーツ振興に向けた施策や条件、スポーツが及ぼす環境への影響に配慮することなどの理解を重視している。これらの学習は、卒業後においても自分に適した生涯にわたる豊かなスポーツライフを設計する契機となることが期待できる。

この実践では、体育理論を通して、生徒がスポーツに対する学習意欲が向上できるよう、社会人では学生と比較してスポーツをする機会（頻度）や施設が減ることを学ばせ、その改善の一方策である「総合型地域スポーツクラブ」の特徴や期待されている役割について、インターネットを活用した調べ学習を通して理解させることをねらいとした。また、本県で現在活動している「総合型地域スポーツクラブ」の活動内容にも触れ、より具体的に理解を深めさせることで興味・関心をもてるようにした。さらに、社会人となって、自分に適した生涯にわたる豊かなスポーツライフを設計していくためには、各ステージライフやライフスタイルに応じたスポーツへのかかわり方の特徴や条件があることを理解できるように配慮した。

2 学習活動の概要

（１）単元名：豊かなスポーツライフの設計の仕方

（２）学習のねらい

- ・豊かなスポーツライフの実現に向けて、提示された課題や仲間との意見交換に、積極的に取り組むことができるようにする。
- ・豊かなスポーツライフの実現に向けて、学習した知識を基に、課題について分析したり、考えをまとめたりできるようにする。

（３）評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
①各ライフステージにおける運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、主体的に取り組もうとしている。	①ライフステージごとの特徴をふまえて、スポーツへのかかわり方を説明している。	①各ライフステージにおける特徴に応じたスポーツのかかわり方について、言ったり書き出したりしている。
②豊かなスポーツライフ設計の仕方について、（事例などを用いたディスカッションや課題学習などの活動をとおして）学習に主体的に取り組もうとしている。	②スポーツを生活習慣の中に取り入れるための方法や手立てを考え説明している。	②スポーツを定期的に行うために必要な条件について言ったり書き出したりしている。
	③総合型地域スポーツクラブについて、分類したり、分析したり、まとめたりするなど論理的に考えて説明している。	③国や地方自治体が行っているスポーツ振興策について理解したことを言ったり書き出したりしている。
	④環境保護に配慮した、スポーツイベントの企画を説明している。	④スポーツに関連した環境保護活動について理解したことを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 : 3 年生)

時	学習内容	学習活動	評価方法・機会
1	ア 各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方	○単元のオリエンテーションを聞く。 ○加齢によって変化していく身体面や心理面での特徴を理解する。 〔発問〕 ①加齢にともなって身体的、社会的な変化が現れてくるか。 ②ライフステージごとに、自分が自由に使える時間はどのくらいあるのか。 ③余暇をどのように過ごせば、充実した生活を送ることができるのか。 (グループ協議、ワークシート) ○加齢に応じたスポーツへの親しみ方についてまとめる。(発表)	〈関心・意欲・態度 ①〉 (ワークシート、観察) (※6 時間を通じた観察) 〈知識・理解 ①〉 (ワークシート) 発表
2	イ ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方	○定期的にスポーツをするために必要な諸条件を理解する。 〔発問〕 ①自分がしてきたスポーツと、その時の活動環境は。 ②大人(高齢者)になってスポーツをする機会や施設は。 ③定期的にスポーツをするために必要と考えられる条件は。(グループ協議) ④自分の身の回りで不足しているスポーツ環境条件を改善するためには、どうすればよいか。 ○協議して出た意見をまとめ、発表する。 ○スポーツに親しむための諸条件についてまとめる。(ワークシート)	〈思考・判断 ①〉 (ワークシート) 発表 〈知識・理解 ②〉 (ワークシート) 発表
3		○前時の復習内容を確認する。 ○スポーツへのかかわり方が多種多様であることを理解する。 〔発問〕 ①スポーツへのかかわり方には、「する」「見る」の他に、どのようなものがあるか。 ②スポーツへのかかわり方で、「支える」と「調べる」とは具体的にどのようなことか。 (グループ協議) 【P C を使用しての情報収集】 ①県内のプロスポーツチームのサポーターはどのような活動をしているのか。 ○自分の今後のスポーツライフを計画してみ	〈思考・判断 ②〉 (ワークシート) 発表 〈知識・理解 ②〉 (ワークシート) 発表

		る。(ワークシート)	
4	ウ スポーツ振興のための施策と諸条件	○スポーツの振興を図るために国や地方自治体で行っている取組について調べる。 【PCを使用しての情報収集】 〔発問〕 ①国や地方自治体はスポーツ振興のために、どのような施策を行っているか。 ②スポーツ振興くじとは。(ワークシート) ○スポーツの振興をはかるために、各機関が連携をはかりながら、推し進めていることをまとめる。(ワークシート)	〈知識・理解 ③〉 (ワークシート) 発表
5		○前時の復習内容を確認する。 【PCを使用しての情報収集】 〔発問〕 ①学生、社会人、高齢者では、スポーツをする機会や頻度、場所(施設)などでどのような変化があるか。 【PCを使用しての情報収集】 ○総合型地域スポーツクラブの特徴や期待されていることを調べる。(ワークシート①) ○県内の総合型地域スポーツクラブの活動内容を調べる。(ワークシート②)	〈関心・意欲・態度②〉 (観察) 〈思考・判断 ③〉 (ワークシート、観察) 〈知識・理解 ③〉 (ワークシート) 発表
6	エ) スポーツと環境	○スポーツと環境問題の関連について調べる。 〔発問〕 ①スポーツをするうえで起こる環境問題とは。 ②スポーツ施設で排出されるゴミには、何が多いか。(ワークシート) ③ゴミを削減するためにはどうすればよいか。(ワークシート) ④環境に配慮したスポーツイベントを企画してみよう。(グループ協議) ○さまざまな環境保護活動が行われていることについてまとめる。	〈思考・判断 ④〉 (ワークシート) 〈知識・理解 ④〉 (ワークシート) 発表

(5) 展開例 (5 時間目 / 6 時間中 : 3 年生)

○本時のねらい

- ・スポーツライフの充実を図るための手立てとして、総合型地域スポーツクラブが期待されている役割や可能性を理解する。

段階	学習内容及び学習活動	教師の支援及び手だて	評価の観点・方法
導入 5分	1 前時の説明 2 本時の説明 ・本時の学習内容について理解する。	・事前にパソコンの電源を入れておくように指示をする。 ・出席番号順に着席させ、出欠確認をする。 ・前時の学習内容を復習させる。 ・本時の学習内容及びねらいを簡潔に説明する。	
展開 40分	3 事前の学習アンケート ・集計結果を聞き、課題について理解する。	・事前の学習アンケートの集計結果を説明する。 ・国や県で定期的にスポーツを行っている人の割合が低いことを理解させ、自分たちが感じている認識との違いから問題意識を与える。	〈 関心・意欲・態度② 〉 ・インターネットを活用して検索し、適切な情報を得ようとする姿勢が見られるか。(観察) 〈 思考・判断 ③ 〉 ・ワークシートの空欄に適切な語句を記入することができるか。(ワークシート、観察) 〈 知識・理解 ③ 〉 ・総合型地域スポーツクラブが期待されている点について、記入、又は発表することができるか。(ワークシート) 発表
	4 総合型地域スポーツクラブの特徴 ・総合型地域スポーツクラブの特徴や期待されていること、設立状況について、インターネットを使用して調べ、ワークシート①資料2-1に記入する。 ・総合型地域スポーツクラブの特徴や期待されていること、設立状況について発表する。 ・栃木県内の総合型地域スポーツクラブの活動状況について調べ、ワークシート②資料3-1に記入する。	・机間指導を行いながら、検索が進んでいない生徒に対し、「日本体育協会」のホームページなどの検索を勧める。 ・「総合型地域スポーツクラブ」の活動の特徴などについて調べさせる。 ・パソコンの操作を止めて注目させる。 ・数名に発表させる。 ・県内の各クラブがどのような活動を行っているか、各クラブのホームページを参照しながらワークシートに記入させる。 ・机間指導を行いながら、検索が進んでいない生徒に対し、「日本体育協会」のホームページから県内のクラ	

		ブのホームページにアクセスできることを支援する。	
	・県内の総合型地域スポーツクラブの活動状況について発表する。	・クラブの特徴や活動種目に着目させる。	
ま と め 5分	5 本時のまとめ ・本時の内容を振り返る。	・本時のまとめ ・総合型地域スポーツクラブの特徴と期待されていることを再度理解させる。	
	6 次時の説明	・パソコンの電源の確認をさせる。	

3 授業の様子

今回の授業では、平成12年9月に告示された「スポーツ振興基本計画」の「生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%となることを目指す」という一つの政策目標が題材となる。

事前に行ったアンケート[資料1]では、「日本はスポーツが盛んな国だと思いますか」という問いに、「はい」と答えた生徒が25名、「いいえ」と答えたのが13名であった。クラスの3分の2の生徒が「日本はスポーツが盛んである」と回答していた。ここでは、「スポーツ振興基本計画」の中で「成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%」を目指しており、それ以上を「スポーツが盛んである」と位置付け、授業を展開していくことにした。

文部科学省が公表している最新のデータでは、国の「成人の週1回以上のスポーツ実施率」は45.3%であった。そこで、国が求める施策目標を達成させる方法の一つとして、「総合型地域スポーツクラブ」があり、その果たす役割や可能性を理解させることをねらいとした。

事前のアンケート結果[資料5]では「総合型地域スポーツクラブ」の存在を知っている生徒は9名しかいなかった。そこで今回は、主体的に「総合型地域スポーツクラブ」について調べられるように、インターネットを使用しての調べ学習とした。授業では特徴や期待されていることなどについて調べさせるとともに、実際に本県で活動しているクラブの様子も調べさせることとした。

授業後半に行った、県内で活動している総合型地域スポーツクラブのホームページ閲覧によって、より具体的な活動を知ることができた。その結果、授業後のアンケート結果[資料5]では「総合型地域スポーツクラブの特徴や期待されていること」を「理解できた」が12名、「ある程度理解できた」が23名とほぼ全員が全体的なイメージをつかむことができた。また、「自分の身近な所に総合型地域スポーツクラブができてほしい」などの意見も多数あり、近くにあれば加入したいという生徒が29名おり、大部分が興味・関心をもったようである。

4 評価の例

今回の単元では、なぜ総合型地域スポーツクラブが成人の週1回以上のスポーツ実施率の向上につながるのか、その総合型地域スポーツクラブとはどのようなクラブなのかを理解させるとともに、興味・関心をもたせることがねらいであった。

そこで、ワークシート[資料2-1]、[資料3-1]の質問内容に対して、インターネットで調べ適切な情報を得たり、教師の支援などにより総合型地域スポーツクラブについての概要を理解させた。

評価に当たっては、授業中の取組状況の観察はもちろんのこと、ワークシートや授業後のアンケート[資料4-1]への記入内容を参考にした。

その結果、資料2-2、資料3-2は同一人物が記入したもので、適切な情報を得て記入したこと、単にスポーツをするクラブではなく、スポーツをする環境の充実や地域の活性化につながるなどが書かれていることで、「思考・判断」が深まったと認められることがあげられる。一方、ワークシートへの回答が十分に済んでいない場合や総合型地域スポーツクラブに期待されている内容への記述が不十分な場合は、「努力を要する生徒（Cの生徒）」と判断した。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、生涯にわたってスポーツに親しむための知識を身に付けられるように配慮していくことが大切である。

5 成果と課題

（1）成果

5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 地域で行われているスポーツ環境作りについて関心を持つ契機

高校生にとって「スポーツをする場」は、学校施設を使用しての体育の授業や部活動であるという認識がほとんどである。しかし、社会人になると、スポーツをする機会や施設などが著しく減り、週1回以上のスポーツ実施率が低いのが現状である。

そのような状況を改善するために、行政が取り組んでいる「総合型地域スポーツクラブ」の設立推進の意図や特徴、魅力などについて、事後アンケート調査の結果資料5から全員がある程度理解できたと答えた。さらに、生徒の感想の中からも生涯にわたってスポーツに親しむための環境づくりやかかわり方について理解できている意見が出ていた。

イ 豊かなスポーツライフの実現に向けて考える契機

学生時代は競技志向が強く、とにかく大会等の成績にとらわれがちである。しかし、社会人になると加齢とともに競技志向から健康志向へと変化し、スポーツに対する考え方も多様になってくる。また、スポーツを通して新しい仲間の発見や異世代の人との交流など、これまでと違った楽しみ方があることを理解し、高校卒業後のスポーツライフに関心をもつきっかけとなった。

（2）課題

ア 学習効果を高めるための実施方法、時期の検討

体育理論を年間に最低6時間実施するに当たり、1単位時間に授業内容が終わらなかった場合を考えると、学習効果をより高めるためには単発的に授業を行うよりも、継続的にまとめて授業を実施した方がよいと思われる。

また、豊かなスポーツライフへの関心を高めるためにも、スポーツを「見る」「支える」「調べる」などの観点を考慮し、大きなスポーツのイベントなどの開催に合わせて柔軟に授業を実施することなども効果的と考えられる。

イ 単元に対する事前の実態把握

3年生に学習する内容は、日常生活で特に意識していない内容が多く、知識が乏しいのが現状であった。内容によっては全く知らないことも予想される。

したがって、授業を展開するうえで事前にアンケートなどを実施し、実態把握に努める必要がある。アンケートの結果を踏まえ、1単位時間の中で学習させたい内容を精選し、具体的な資料（話題）を豊富に準備し、適切な支援を与えながら授業を展開できるように心掛けることが大切である。

使用教科書

- ・『最新保健体育』大修館

参考文献

- ・ 栃木県の生涯スポーツ（H 2 2 年度）
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/kyouikuzenpan/keikaku/documents/h22shougai_sports.pdf
- ・ 平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 栃木県と全国の比較
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/gakkoukyouiku/tairyoku/documents/h22tochigi_zenkokutairyoku_kekka.pdf
- ・ 栃木県の総合型一覧
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/1273752625533.html>
- ・ 本県におけるスポーツ活動状況
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/1183421576429.html>
- ・ 「スポーツ振興基本計画」の概要（平成18年9月21日改定）
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/1181811029477.html>
- ・ 日本体育協会
<http://www.japan-sports.or.jp/local/index.asp>
- ・ 全国の総合型育成状況
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/___icsFiles/afieldfile/2010/09/09/1297482_001_1.pdf
- ・ 文部科学省 総合型関連ページ
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/index.htm
- ・ スポーツ基本法リーフレット
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/___icsFiles/afieldfile/2011/08/24/1310250_01.pdf
- ・ 栃木県の生涯スポーツ実態調査結果
http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/kyouikuzenpan/keikaku/documents/h22shougai_sports.pdf
- ・ 栃木県体育協会 総合型リーフレット
http://www.tochigi-sports.jp/sportsclub_manual_2009.pdf
- ・ 日本体育協会 栃木県総合型リンク先
<http://www.japan-sports.or.jp/local/club/9.html>

「体育理論」 生涯スポーツに関するアンケート

名前

質問

1, スポーツをすることが好きですか? (はい ・ いいえ)

2, スポーツをすることが得意ですか? (はい ・ いいえ)

3, スポーツを見ることが好きですか? (はい ・ いいえ)

4, 現在、定期的にスポーツをしていますか? (はい ・ いいえ)

競技名 ()

※4で「はい」に○を付けた人への質問

今行っているそのスポーツは、社会人になっても定期的に実施することができる
と思いますか?

(はい ・ いいえ)

5, これからチャレンジしてみたいスポーツがありますか? (はい ・ いいえ)

6, 社会人になってから定期的にスポーツができる環境が整っていると思いますか?

(はい ・ いいえ)

7, 日本はスポーツが盛んな国だと思いますか? (はい ・ いいえ)

※7で「はい」に○を付けた人への質問

盛んだと思う理由を簡単に記入してください。

※7で「いいえ」に○を付けた人への質問

盛んではないと思う理由を簡単に記入してください。

8, 国や地方自治体が行っているスポーツ振興策を知っていますか?

(はい ・ いいえ)

9, 「総合型地域スポーツクラブ」というクラブを聞いたことがありますか?

(はい ・ いいえ)

10, 「総合型地域スポーツクラブ」とは、どのようなクラブか知っていますか?

(はい ・ いいえ)

「体育理論」ワークシート スポーツ振興の施策について

名 前 _____

総合型地域スポーツクラブの特徴（キーワード）は何ですか？

総合型地域スポーツクラブに期待されていることは何ですか？

総合型地域スポーツクラブの設立状況を調べてみよう。

	クラブ数		クラブ育成率
	設立済み	設立予定	
全国			%
栃木県			%

総市区町村数において、
クラブが設立済み、または
準備中である市区町
村数の割合

(年 月 日現在)

調べてみての感想または気づいたこと

--

県内で活動しているクラブの活動内容について調べよう。

調べたクラブ名	
---------	--

活動拠点	所在地	主な活動施設
------	-----	--------

会員数	大人	名、子供	名	合計	名
-----	----	------	---	----	---

会費	大人	円、子供	円
----	----	------	---

活動種目数	種目
-------	----

主な活動種目	
--------	--

クラブの特色	
--------	--

クラブを調べての感想	
------------	--

授業を終えての感想

「体育理論」 生涯スポーツに関するアンケート

名前

質問

- 1, 社会人になってから定期的にスポーツができる環境が整っていると思いますか？
(はい ・ いいえ)
- 2, 日本はスポーツが盛んな国だと思いますか？ (はい ・ いいえ)
- 3, 1週間に1回以上スポーツを行っている人の割合が45.3%と知って、その割合が高いと思いましたか？
(はい ・ いいえ)
- 4, 国や地方自治体が行っているスポーツ振興策を理解することができましたか？
(理解できた ・ ある程度理解できた ・ まだよく分からない)
- 5, 国や地方自治体が行っているスポーツ振興策は有効だと思いますか？
(はい ・ いいえ)
- 6, 「総合型地域スポーツクラブ」の特徴や期待されていることを理解することができましたか？
(理解できた ・ ある程度理解できた ・ まだよく分からない)
- 7, 自分の身近な所に「総合型地域スポーツクラブ」があったら、加入して活動したいと思いますか？
(はい ・ いいえ)
- 8, 「総合型地域スポーツクラブ」は、今問題となっているスポーツをする環境の改善に大きく貢献すると思いますか？
(貢献する ・ ある程度貢献する ・ あまり貢献しない ・ 貢献しない)
- 9, 今回調べた「総合型地域スポーツクラブ」について、あなたの印象や感想などを記入してください。

アンケート結果（事前）			
質問 No	質 問	はい	いいえ
1	スポーツをすることは好きですか。	35	3
2	スポーツをすることが得意ですか。	17	21
3	スポーツを見ることが好きですか。	35	3
4	現在、定期的にスポーツをしていますか。	13	25
	※4で「はい」に○を付けた人への質問 今行っているそのスポーツは、社会人になっても 定期的実施することができると感じますか。	7	6
5	これからチャレンジしてみたいスポーツがありますか。	26	11
6	社会人になってから定期的にスポーツができる 環境が整っていると感じますか。	18	20
7	日本はスポーツが盛んな国だと思いますか。	25	13
8	国や地方自治体が行っているスポーツ振興策 を知っていますか。	8	30
9	「総合型地域スポーツクラブ」というクラブを聞いた ことがありますか。	12	26
10	「総合型地域スポーツクラブ」とは、どういうクラ ブか知っていますか。	9	29

アンケート結果（事後）					
質問 No	質 問	はい	いいえ		
1	社会人になってから定期的にスポーツができる 環境が整っていると感じますか。	32	3		
2	日本はスポーツが盛んな国だと思いますか。	28	7		
3	一週間に1回以上スポーツを行っている人の割 合が45.3%と知って、その割合が高いと思いま したか。	13	22		
5	国や地方自治体が行っているスポーツ振興策 は有効だと思いますか。	35	0		
7	「総合型地域スポーツクラブ」があったら、加入 して活動したいと思いますか。	29	6		
質問 No	質 問	理解できた	ある程度理 解できた	まだ良く分 からない	
4	国や地方自治体が行っているスポーツ振興策 を理解できましたか。	9	26	0	
6	「総合型地域スポーツクラブ」の特徴や期待され ていることを理解することができましたか。	12	23	0	
		貢献する	ある程度 貢献する	あまり貢献 しない	貢献しない
8	「総合型地域スポーツクラブ」は、今問題となっ ているスポーツをする環境の改善に大きく貢献 していると感じますか。	19	16	0	0

資料 2-2

資料 3-2

「体育理論」ワークシート スポーツ振興の施策について

名前 ○ ○ ○ ○

総合型地域スポーツクラブの特徴（キーワード）は何ですか？

多世代	多種目
多志向	活動拠点，経験的
受益者負担	一貫指導

総合型地域スポーツクラブに期待されていることは何ですか？

子どもづくり	高齢者の生きがい増進
町づくりにくちやまニエティ	スポーツ習慣化

総合型地域スポーツクラブの設立状況を調べてみよう。

	クラブ数		クラブ育成率
	設立済み	設立予定	
全国	2851	390	75.8 %
栃木県	46	3	77.8 %

総市区町村数において、
クラブが設立済み、または
準備中である市区町
村数の割合

23 年 7 月 / 日現在)

調べてみての感想または気づいたこと

総合型地域スポーツクラブとは、元来、1か所だけのクラブだった。それで、
どこのクラブでも分かることまでして良かった。
スポーツがしたい人にとっては、とても良いシステムで大人に付、たが
いの子供に対することになった。
クラブの数は増えてきて、有明でも上。今まで日本にとっても良いこと
が、あった。

資料 4-2

「体育理論」 生涯スポーツに関するアンケート

名前 ○ ○ ○ ○

質問

1. 社会人になってから定期的にスポーツができる環境が整っていると思いますか？
(はい・いいえ)
2. 日本はスポーツが盛んな国だと思いますか？
(はい・いいえ)
3. 1週間に1回以上スポーツを行っている人の割合が45.3%と知って、その割合が高いと思いましたか？
(はい・いいえ)
4. 国や地方自治体が行っているスポーツ振興策を理解することができましたか？
(理解できた・ある程度理解できた・まだよく分からない)
5. 国や地方自治体が行っているスポーツ振興策は有効だと思いますか？
(はい・いいえ)
6. 「総合型地域スポーツクラブ」の特徴や期待されていることを理解することができましたか？
(理解できた・ある程度理解できた・まだよく分からない)
7. 自分の身近な所に「総合型地域スポーツクラブ」があったら、加入して活動したいと思いますか？
(はい・いいえ)

8. 「総合型地域スポーツクラブ」は、今問題となっているスポーツをする環境の改善に大きく貢献すると思いますか？
(貢献する ・ ある程度貢献する ・ あまり貢献しない ・ 貢献しない)

9. 今回調べた「総合型地域スポーツクラブ」について、あなたの印象や感想などを記入してください。

スポーツがしたい人にとっては、とても良い活動
で本人に合ったスポーツでできなくて良かった時には、
やる価値がないと思った。

この方がラゲッジできることで、地域の活性化にもつながる
というので、この方はラゲッジを希望して頂くのだと
思う。

県内で活動しているクラブの活動内容について調べよう。

調べたクラブ名	〇〇〇〇クラブ		
活動拠点	所在地 〇〇〇〇	主な活動施設	〇〇〇〇小 中学校体育館・数館・テニスコート・地区センター
会員数	大人 名、子供 名	合計	5000 名 スワグ 98%
会費	大人 6000 円、子供 3600 円	親子会員 10000 円	
活動種目数	32 種目		
主な活動種目	野球・フットサル・ミニバス・大人健康体操 エアロビ・バドミントン・ソフトテニス・ラテス ラウンドダンス・バレーボール etc.		
クラブの特色	スポーツ人口が増加、人との交流が増加 ・健康に関心する人が増え、地域活性に ・いろいろな種目のスポーツを行う機会 ・学校体育に大きく影響、小・中学校の体育の質が向上		
クラブを調べたの 感想	こういうクラブがあることで、とても多くの 利益がもたらえていることが分かった。 ・地域の活性化につながるだけでなく、 ・このようにクラブが増えることが望ましい。		

授業を終えての感想

「A型スポーツクラブ」というものが、どのようなものか、
よく分かり、このようなクラブがあるとどのような利点
があるのか分かり、このようなクラブがもっと増えてくれないと思う。

スポーツ振興のために
今、行われている
取り組みを調べてみよう

「総合型地域スポーツクラブ」って
どのようなクラブ？

事前アンケートから

Q、日本はスポーツが盛んな国だと思いますか？

はい
25名

いいえ
13名

盛んだと思う理由

- ・よく皇居の周りを走っている人の映像を観るから
- ・休日にジョギングをしている人をよく見かけるから
- ・地域のマラソン大会が開催されるなど、スポーツをする環境が整っているから
- ・市や町が運動場を開放しているから
- ・スポーツジムやクラブチームがたくさんあるから
- ・野球やサッカーなどの試合やスポーツニュースがよく放送されているから
- ・オリンピックに出場することがよくあるから
- ・野球やサッカー、バレーボールが世界大会で良い成績を収めることができるから
- ・プロスポーツ選手がたくさんいるから

盛んだと思う理由をまとめると

スポーツをしている人を多く見かけるから

スポーツをする施設がたくさんあるから

テレビでスポーツ中継がたくさん行われているから

国際大会でいろいろなスポーツの活躍が目立つから

盛んではないと思う理由

- ・周りの大人が運動している姿を見たことがないから
- ・社会人がスポーツをしているイメージがないから
- ・身近にスポーツができる環境が少ないと思うから
- ・社会人になってスポーツをする時間的な余裕がないから
- ・生活習慣病を患っている人が多いから
- ・メタボリック症候群の人が多くいるから

盛んではないと思う理由をまとめると

大人がスポーツをしている場面をあまり見かけないから

スポーツを楽しむ時間的な余裕がないから

生活習慣病などが問題となっているから

スポーツが盛んで

ある

ない

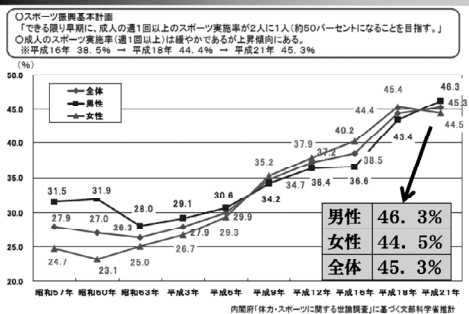
目安って、いったい何だろう？

- ・スポーツをしている人が多いから
- ・施設が充実しているから
- ・国際大会での競技力が優れているから

一つの目安として

スポーツを定期的に行っている人の割合

成人の週1回以上スポーツ実施率の推移



本県のスポーツ活動実施率の推移

「熊本県政世論調査」より

	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度
週1日以上	26.6	27.0	30.1	28.5	30.3
前年比	-4.7	0.5	3.1	-1.6	1.8

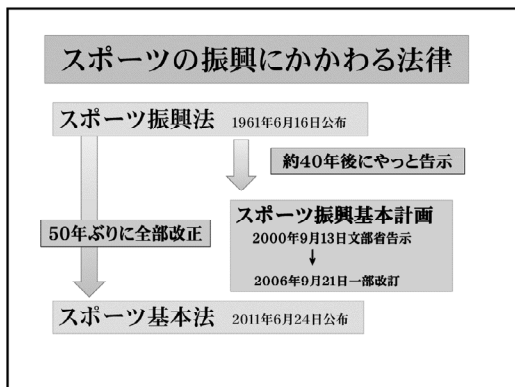
	19年度	20年度	21年度	22年度
週1日以上	32.0	30.1	35.2	34.2
前年比	1.7	-1.9	5.1	-1.0

全国平均を約10ポイント下回っている

Q. 国や地方自治体が行っている
スポーツ振興策を知っていますか？

はい
8名

いいえ
30名



スポーツ振興基本計画の概要
(平成18年9月21日改定)

1. スポーツの振興を通じた子どもの体力の向上方策
《政策目標》
子どもの体力について、スポーツの振興を通じ、その低下傾向に歯止めをかけ、上昇傾向に転ずることを目指す。
2. 生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実方策
《政策目標》
生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%となることを目指す。
3. 我が国の国際競技力の総合的な向上方策
《政策目標》
オリンピックにおけるメダル獲得率が、夏季・冬季合わせて3.5%となることを目指す。

2. 生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実

政策目標
生涯スポーツ社会の実現のため、できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%となることを目指す。

A. 政策目標達成のための必要不可欠である施策

- ・総合型地域スポーツクラブの全国展開
- ・2010年までに、全国の各市区町村において少なくとも一つは総合型地域スポーツクラブを育成。
(将来的には中学校区の地域に定着)
- ・2010年までに、各都道府県において少なくとも一つは広域スポーツセンターを育成。
(将来的には広域市町村単位に設置)

Q, 「総合型地域スポーツクラブ」というクラブを聞いたことがありますか?

はい 12名 いいえ 26名

Q, 「総合型地域スポーツクラブ」とは、どのようなクラブか知っていますか?

はい 9名 いいえ 29名

「総合型地域スポーツクラブ」について調べてみよう

下記のことについて調べてみよう

総合型地域スポーツクラブの特徴は?

総合型地域スポーツクラブに期待されていることは何?

現在、総合型地域スポーツクラブはいくつあるの?

総合型地域スポーツクラブとは？

主な特徴（キーワード）

- ①多種目・・・複数の種目、活動が用意されている。
- ②多世代・・・幼児から高齢者までが一緒に楽しめる。
- ③多志向・・・体力、技術・技能などのレベルに応じて楽しむことができる。
- ④受益者負担・・・会員の会費でクラブの運営が行われる。
- ⑤活動拠点・・・拠点となる施設及びクラブハウスを持つ。
- ⑥一貫指導・・・継続的な指導が受けられる。

総合型地域スポーツクラブの 設立状況

平成23年7月1日現在

	設立済み	準備中	合計	育成率
全国	2851	390	3241	75.4%
本県	46	3	49	77.8%

- ・総市区町村数において、クラブが設立済み、または準備中である市区町村数の割合
- ・育成率が100%の県・・・秋田、富山、兵庫、島根、佐賀、長崎、大分の7県

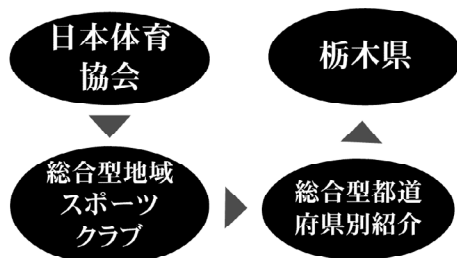
総合型地域スポーツクラブが 期待されていること

- | | |
|-------------|----------|
| スポーツ参加率の向上 | スポーツの習慣化 |
| 専門的な指導・一貫指導 | 施設の有効活用 |
| 高齢者の生きがいづくり | 医療費の削減 |
| 家族や世代間の交流 | 積極的な社会参加 |
| 地域の活性化 | |

県内の総合型地域スポーツクラブの 活動状況について調べよう

- ・クラブ名
- ・活動拠点
- ・会員数
- ・会費
- ・活動種目
- ・クラブの特色 など

県内のクラブのHPへのアクセス手順



友遊いずみクラブ

設立の目的

- ①スポーツレクリエーション活動による健康づくり
- ②文化・芸術活動による健康づくり
- ③「食」による健康づくり
- ④「健康」を基本にした地域づくり

会費（年会費）

大人会員	6,000円
子ども会員	3,600円
親子会員	10,000円

運営スタッフ

役員、指導者98名

活動拠点

宇都宮市立泉が丘小・中学校体育館・校庭・テニスコート・地域コミュニティセンター

友達いずみクラブ

設立して良かった点

- ①スポーツ人口が増加した
- ②人の交流が増加した
- ③健康に対する関心が高まった
- ④クラブ発足により地域の活性化に寄与している
- ⑤いろいろな種目のスポーツを行う良策になった
- ⑥学校体育に大きく影響している。
(運動不足の子どもたちに体を動かす楽しさを教えた。)
- ⑦小・中学校施設の貸与調整をクラブが中心に行っている

運営状況

子どもフットサル・ミニバスケ・大人健康体操・エアロビ等・・・32種目
月間130講座を開催、月延べ約5000名が参加している

今後の課題

- ①クラブハウスの設立
- ②会員の増加にともなう施設の確保
- ③時間帯の工夫と指導者の確保

教室

	泉が丘小学校体育館		泉が丘中学校		その他
	子ども教室 (小学生対象)	教室 (一般対象)	格 技 場 (一般対象)	テニスコート	
月	子ども講座 会場(初級) 15:50～17:10 バドミントン 17:30～18:30 (1～3年) 18:30～19:30 (4～6年)	バドミントン 19:30～21:30	いきいき健康体操 19:30～21:00	中学生 ソフトテニス (A座) 19:30～21:30	お囃子太鼓 (第2・4週) (地域コミセン 会議室) 19:30～21:30
火	子ども講座 会場(初級) 15:50～17:10 子ども講座 会場(中級) 17:10～18:30	サークル バレーボール (9人制・簡易)	エアロビック 19:30～21:00	硬式テニス 19:30～21:30	ポップコーラス (中学校4F 音楽室) 19:30～21:30
水	フジボール卓 球 15:30～16:45 (全学年)	卓球(一般) 15:30～16:45 子ども講座 会場(上級) 19:00～20:30	太極拳上級 9:30～21:00	ソフトテニス (一般) 19:30～21:30	

	泉が丘小学校体育館		泉が丘中学校		その他
	子ども教室 (小学生対象)	教室 (一般対象)	格 技 場 (一般対象)	テニスコート	
木	フットサル 16:15～17:15 (1・2年) 17:15～18:15 (3・4年) 18:15～19:15 (5・6年)	サークル バレーボール (9人制・簡易)	ラウンドダンス 19:30～21:00	中学生 ソフトテニス (B座) 19:30～21:30	
金	ソフトテニス (泉が丘中学校 テニスコート) 19:30～21:00	ソフトバレー インディアカ 19:30～21:30	第1・3週シリコン 柔体 第2・4週太極拳 入門 19:30～21:00	子ども ソフトテニス	3R体操 (第1・3週) (地域コミセン 会議室) 13:00～14:00
土	ミニバスケ 17:30～19:15 (全学年)	サークル バドミントン	サークル 卓球	親子 ソフトテニス 19:30～21:30	中学生 バドミントン (中学校 アリーナ) 19:30～21:30

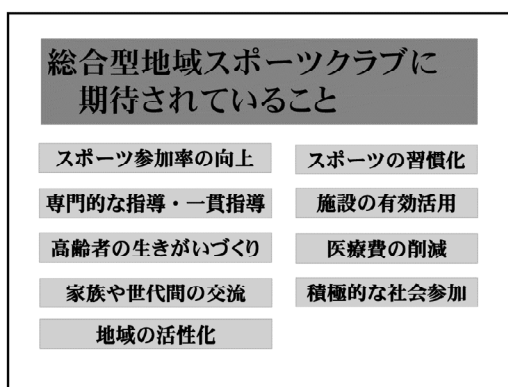
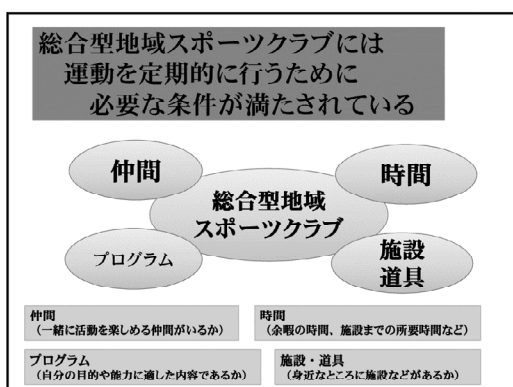
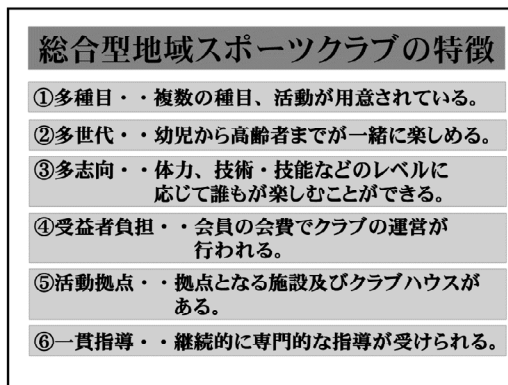
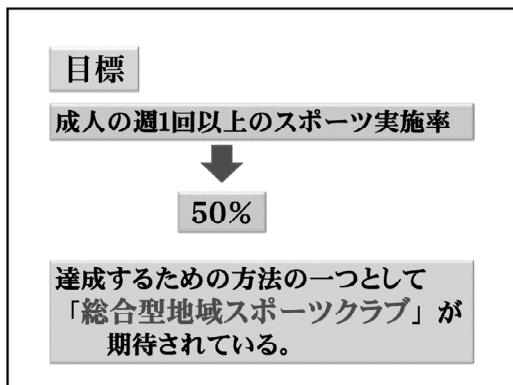
講座

講 座 名		費 用
一般対象	パソコン講座	教材費として 1人 1,000円/年
	料理講座	材料費として 500円/回 事前申込みが必要
	健康ヨガ講座	施設費として 1人 1,000円/年
小学生 対象	子ども茶道講座	茶葉子代として 1人 300円/回
	子ども書道講座	参加費として 1人 300円/回
	子ども体操講座	施設費として 1人 1,000円/年

サークル活動

団 体 名	活動日
緑の友の会(野菜づくり)	随 時
泉歩会 (ウォーキング)	第3土曜日
華の会 (フラダンス)	月曜日
越戸GGC(グランドゴルフ)	随 時
バドミントン	土曜日
卓球	土曜日
ソフトボール	水曜日
家庭婦人9人制バレーボール	火・木曜日
家庭婦人簡易バレーボール	火・木曜日

今日のまとめ



おわり