

# 指導資料



鹿児島県総合教育センター

## 保健体育 第34号

- 小学校対象 -

平成20年5月発行

### 児童一人一人がいきいきと活動する体力づくり

～ 児童の運動意欲を高め、実践を継続させる体力づくり実践プログラム～

児童の体力の現状と求められる体力や主体的に健康・体力づくりに取り組む児童の育成を図る必要性については、指導資料「保健体育 第32号」で紹介した。

本稿では、児童が目的意識をもち、継続して主体的に体力づくりに取り組むことをねらいとした実践研究を基に、体力づくりの進め方について述べる。

#### 1 体力づくりの課題

体力づくりでは、県の平均値と比較して劣っている体力を高めるために、サーキットコース等を設定し、カード等で意欲付けをしながら実践を見守るといった教師主導のものを多く見かける。

しかし、このような取組では、児童は、体力づくりの意義を自分のこととして十分に理解せず、活動も継続性に欠け、体力の向上までに至らない場合が多いようである。したがって、体力づくりは、児童自身が自分の健康や体力の向上を考え、楽しみながら、主体的、継続的に取り組むことを目的にした実践にする必要があると考える。

#### 2 児童の運動意欲を高め、実践を継続させる体力づくり実践プログラム

児童が目的意識をもち、継続して主体的に体力づくりに取り組むことを目的に体力づくりに関する指導の在り方を構想し(図1)「体力づくり実践プログラム」(図5)を策定した。



まず、実践プログラムの三つの視点について述べる。

##### (1) 視点1 「体力づくりに目的意識をもたせる指導」

児童が体力づくりに目的をもって取り組むようにするため、(図2)のように三つのステップで考える。



