

体力づくりの必要性を理解させる。

まず、児童に、運動について考えたり、話し合ったりさせ、運動の効用（健康、体力の向上、仲間との交流など）について気付かせる。

次に、「現代の児童の体力低下の問題は、運動不足が原因であり、その解決のためには、意識して運動に取り組まなければならない。」「体力発達は、発育に応じて高まり方が異なる。また、小学校期に高まりやすい体力は、全身持久力等や調整力である。」の二つのポイントで体力を高める必要性を理解させ、実践への意欲付けを行う。

自分の体力の特徴について気付かせる。

一学期の体力・運動能力調査の結果をワークシートなどに記入し、レーダーチャートを作成させるなどの作業を通して、全国平均値との比較から、自分の体力の特徴に気付かせ、実践の必要性を実感させる。

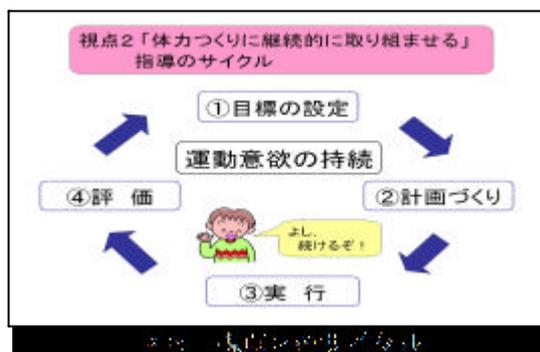
体力づくりの見通しをもたせる。

体力づくりの実際においては、「自分の課題に応じた目標をもち、計画を立て、実行し、そして評価をする。」というサイクルを繰り返しながら取り組んでいくことを理解させる。

また、体力づくりは楽しみながら、しかも継続することが大切であることを理解させるとともに、児童の生活の中にある「運動や遊び」も十分体力づくりになるという意味付け、価値付けを行い、気軽さや期待感をもたせる。

## (2) 視点2「体力づくりに継続的に取り組ませる指導」

児童が、自分にあった体力づくりを主体的に、継続的に取り組むようにするために、(図3)のサイクルで実践させるようにした。



### 「目標」の設定

現在の体力の特徴を確かめさせるために測定を行う。次に、その測定結果を基に、全国平均値の「伸び」を参考にさせながら、自分に合った達成可能な目標を決めさせる。

### 「計画」づくり

「計画」づくりに入る前に、いろいろな運動や遊びを体験させ、教師がその運動や遊びから高まる体力について説明する。次に、児童に体力を高める運動や遊びを考えさせたり、自分の身近にある手軽にできる運動や遊びを探らせたりする。その上で、自分にあった運動や遊びを選択させ、計画を立てさせる。

### 「実行」

教科外体育において、児童に、各自の計画により体力づくりを実行させる。

教科体育においては、教師が、知識や方法、評価の仕方などの体力づくり