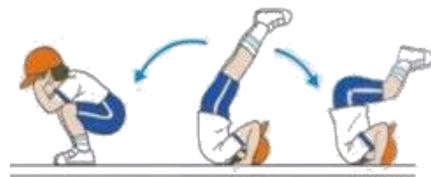


# 体育・保健



## (1) 体育・保健の大切さ

なぜ、体育・保健の学習をするのか。

小学校、中学校及び高等学校を通じて、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を目指しています。そのために、体育の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習をしていきます。

## (2) 体育・保健の学習方法

授業では、体育の見方・考え方を働かせるために、自分の能力に合った「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方を見い出していきます。

### ① する

- ・楽しんで身体を動かす。
- ・自分の能力や適性、興味関心などに合った練習の場や用具を選んで運動する。
- ・自分や友達、チームで見付けた課題を解決するために自ら考えたり工夫したりする。

### ② みる

- ・友達や大会に出場する選手の良い動きを見て、運動のポイントやコツを見付ける。
- ・自分の動きを見て、良い動きにつなげる課題を見付ける。
- ・運動を安全に行えているか、ルールを守っているかを見る。

### ③ 支える

- ・安全面に気を付け、協力し合いながら用具の準備や片付けを行う。
- ・自分や友達、チームの課題を解決するための方法を話し合う。
- ・同じ学級、チームで協力し合えるように声掛け（応援やアドバイス）をする。

### ④ 知る

- ・運動の楽しさや喜びを知り、そこで解決すべき課題、その解決方法に応じた行い方を理解する。
- ・運動やスポーツが、体力、技能、年令や性別、障害の有無などにかかわらず、様々な人々を結び付けたり豊かな人生を送ったりする上で重要であることを知る。

家庭学習では・・・

- ① 外で元気よく遊ぶ。
- ② 運動・食事・休養・睡眠を十分にとる。

### (3) 体育カード

○低学年（鉄棒カード抜粋）

○高学年（体力向上カード 抜粋）

運動 月	① 前くつ運動		② あお向けうでたてふせ	
	<input type="checkbox"/> むねがついた <input type="checkbox"/> ひたいがついた <input type="checkbox"/> ひじがついた		5回1セット 何セットできた	
6月1日				セット
2日				セット
3日				セット
4日				セット
5日				セット
6日				セット
7日				セット
8日				セット
9日				セット
10日				セット
11日				セット
12日				セット
13日				セット
14日				セット
15日				セット
16日				セット
17日				セット
18日				セット
19日				セット
20日				セット
21日				セット
22日				セット
23日				セット
24日				セット
25日				セット
26日				セット
27日				セット
28日				セット
29日				セット
30日				セット

どの学年も、イラストを入れてどんな技かが分かり易いカードを使って、学習しています。高学年では、毎日の積み上げを大切にしていくために、家庭学習として体力向上カードを使って、無理のないように、毎日頑張っていきます。

カードだけでなく、休み時間に校庭で元気よく遊んだり、ホニチャレンジで体を動かしたりして、子供たちの体力向上へつなげていきます。

### (4) 保健領域の大切さ

なぜ、保健領域の学習をするのか。それは身近な生活における課題や情報を、病気の予防やけがの手当の原則及び、健康で安全な生活について着目して、病気にかかったり、けがをしたりするリスクの軽減や心身の健康の保持増進と関連付けるためです。

子供たちが生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりできるようにしていきます。そこで、保健に関わる原則や概念を根拠としたり活用したりして、疾病などのリスクの軽減や生活の質の向上、さらには健康を支える環境づくりを目指して、情報選択や課題解決に主体的に取り組むようにしていきます。

小学校では、小学校3～6年生にかけて「健康な生活」「体の発育・発達」「心の健康」「けがの防止」「病気の予防」について学習し、健康で安全な生活を送ろうとする意識を育てていきます。