R1児童生徒のライフスタイル調査による

運動習慣の観点からの提言

「運動が好き!運動が得意!」から「運動習慣の確立」へ

～豊かなスポーツライフの実現・継続に向けて～

小・中・高の12年間を通して、運動やスポーツを継続する児童生徒を育てるために、運動習慣の確立のポイントを提案します。

【小学校】

全ての児童が、運動やスポーツを日常生活の中に積極的に取り入れ、生活の重要な一部とすることにつながる指導を工夫しましょう!

・いろいろな運動(遊び)に進んで楽しく取り組むことができるようにしましょう。

例) ①いろいろな運動(遊び)を体験する場(授業)と、体験した運動(遊び)を日常的に楽しむ場(業前・業間等)を連動させるなど、運動の機会を確保する。(「場」の設定)

②「○○タイム」や「○○週間」など、楽しみながら積極的に運動(遊び)に取り組むことができる「時間・空間・仲間」を備えたプログラム等を提供する。(「しかけ」の設定)

【中学校】

学校の教育活動全体に運動やスポーツを積極的に取り入れ、全ての生徒が、実生活、実社会などで生かすことにつながる指導を工夫しましょう!

・学校生活のあらゆる場面で、運動やスポーツの特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができるようにしましょう。

例)①視覚化(掲示物、ICTの活用等)や役割分担(多様な関わり方)などの工夫を図ることで、「分かる」と「できる」を実感したり、仲間と協力することの楽しさを理解したりできるようにする。

②生徒会や委員会活動等を活用し、生徒が中心となって健康安全・体育的行事等を企画・運営できるようにするなど、生徒の主体的な活動を支援する。

【高等学校】

全ての生徒が、運動の合理的、計画的な実践を通して、卒業後においても継続的なスポーツライフを営むことにつながる指導を工夫しましょう!

・学校生活のあらゆる場面で、運動やスポーツの特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしましょう。

例)①選択制授業の効果的な実施や「体つくり運動」の充実などから、生徒が日常的に運動やスポーツに親しむことの必要性や重要性を学び、運動習慣につなげるようにする。

②授業や特別活動、部活動等を通じて、それぞれの運動やスポーツが有する魅力や特性に応じた多様な関わり方を選択・実践し、豊かなスポーツライフの継続につながるようにする。

運動やスポーツを「する」ことで楽しさや喜びを得られることは、スポーツの価値の中核となっています。また、運動やスポーツには「みる・支える・知る」といった多様な関わり方もあります。

日常生活の中で運動やスポーツに積極的に関わり、豊かなスポーツライフの実現・継続を目指しましょう!