体力向上のための指導参考資料

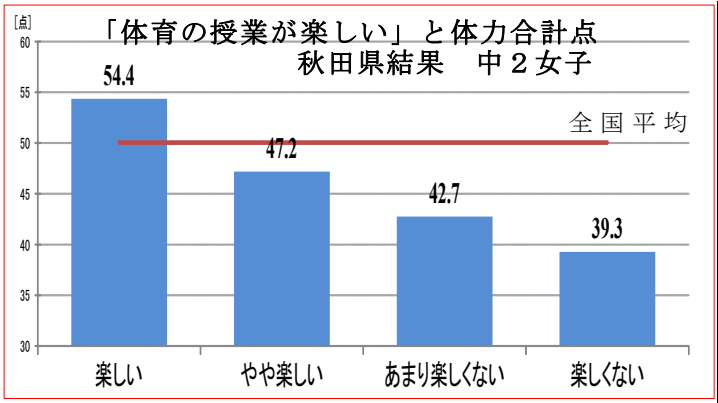
授業の質を高めていこう
運動の機会を意図的につくろう

先生の関わりが子どもの意識を変える

授業が大事

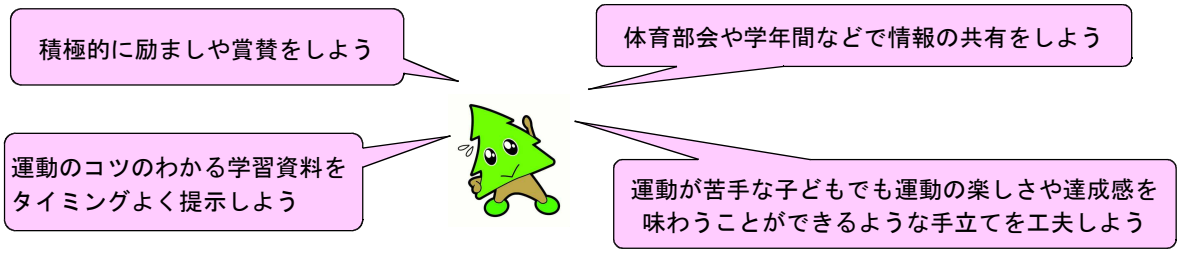
子どもにとって「楽しい」「コツが分かる」「できる」授業を

平成２６年度全国・体力運動能力運動習慣等調査より



授業で「できないことができるようになった」きっかけとして回答が多いもの（全国質問紙調査から）

「友達に教えてもらった」
「先生や友達のまねをしてみた」
「授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」
「授業外の時間に自分で練習した」



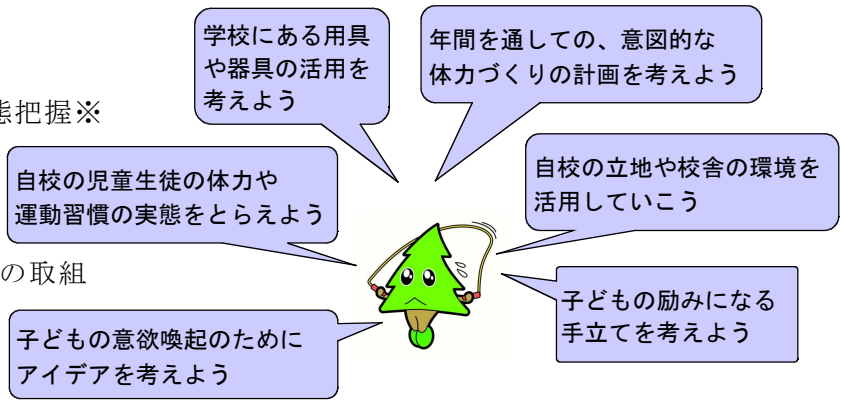
【体力が高まるプロセス】ＰＤＣＡサイクルによる授業改善によって結果的に体力の向上へ

様々な動きに挑戦 ⇒ 動きのコツが分かる ⇒ できた達成感や充実感 ⇒ 反復によって上達 ⇒ 運動が楽しくなる ⇒ 運動をする時間が増える ⇒ 様々な動きに挑戦

環境が大事

学校教育活動全体で体力向上の取組をしよう

【体力向上の取組例】
○新体力テスト結果の活用
・「分析シート」による実態把握※
○業前・業間運動の取組
・掲示や場の工夫
・カードの工夫
○体育祭などの体育的行事の取組
・児童会、生徒会の活用
・家庭や地域との連携



※「美の国秋田ネット」（秋田県 HP）→「県の組織から探す」→「教育庁」→「保健体育課」からダウンロードできます