

保健体育科の主張

1 教科で育みたい人間像

- 5 健康日本 21（第二次）の中で、健康増進を形成する基本要素とは、栄養・食生活、運動、休養など20の健康に関する生活習慣であることが述べられています。しかしながら、平成 27 年度に文部科学省が行った調査では、成人の週 1 回のスポーツ実施
- 10 率は約 4 割という結果であり、半数に満たない現状があります。また、睡眠時間の減少、食生活の乱25れ、飲酒・喫煙等の低年齢化など、心身両面における健全な生活を営むために解決しなければならぬさまざまな問題があります。
- 15 だからこそ、これから社会で生きていく子どもたちが、運動の心地よさや必要性を感じ、自ら運動30にかかわっていくことや、自らの健康を適切に管理し、改善しようとすることは、よりよい生活を送

るために大切なことではないでしょうか。

運動を行うことで、爽快感や達成感、仲間と共に創りあげる一体感などの心地よさを感じることができます。その心地よさを味わい、運動を継続して行うことは、健康的な生活を送ることにつながります。また、自分の心身についてよく知り、ストレスや環境に対応し生活をしていくことは、生涯にわたって運動を継続していくことにつながります。

そこで、保健体育科では子どもたちが自発的に運動に取り組み続け、生涯にわたって活力のある生活を営むことを願い、「生涯にわたって、自分（たち）なりに運動や健康的な生活にかかわっていく人」を育みたいと考えています。

2 育みたい人間像に迫るために教科で大切にすべきこと

35

子どもたちが生涯にわたって自分（たち）なりに運動に親しんだり、健康に関心をもったりするためには、授業を通じて運動することのおもしろさを味わうことや、健康に対して考えることの大切65

- 40 さを実感することを積み重ねていく必要があります。そこで保健体育科では、「合理的な動きや健康的な生活を創りあげるおもしろさを味わう授業」を授業で実践していきたいと考えました。

子どもたちが合理的な動きや健康的な生活を創70り上げるおもしろさを味わっている際は、夢中になって自分（たち）なりのよりよい動きや生活を創りあげようとしていくのではないのでしょうか。それが主体的に運動や健康に親しむ態度や習慣へとつながっていくのでしょう。

- 50 そこで、子どもたちが主体的に授業を行うために次のことを大切にします。

- 55
- ・一人一人がよりよい動きや生活のイメージをもてるようにすること
 - ・仲間同士で話し合う場を設けること

子どもたちの興味・関心を引き出し、よりよい動きや生活へのイメージをもてるようにするために、単元の中で動画や模範を見せます。そうす60

きるでしょう。また、そのイメージが、後に授業を行っていく中で、子どもたちが合理的な動きや健康的な生活を体現しようとする根拠になると考えます。また、仲間同士による話し合いは、よりよい動きや生活を考える上で欠かすことができません。子どもたちそれぞれの体格や、一人一人のよりよい動きや生活に対する考え方には違いがあります。そのため、仲間と話し合うことで、子どもたちは、合理的な動きや健康的な生活を創りあげるための新たな視点を見つけることができると考えるからです。そして、新たな視点を見いだした子どもたちは、さらに試行していくはずで

つまり、イメージを体現するためには、試行と話し合いに基づく新たな視点の発見の繰り返しが必要となるのでしょう。だからこそ、私たち指導者はその機会を保障する必要があるのだと考えます。

子どもたちが自分の考えを仲間に伝えようとしていたり、自他の動きを分析しあったりしながら、試行していく姿は、子どもたちが合理的な動きや健康的な生活を創りあげるおもしろさを味わっている姿なのでしょう。

こうした授業を重ねることで、「生涯にわたって自分（たち）なりに運動や健康的な生活にかかわっていく人」へとつながるのではないかと考えます。