

本資料の活用例（教師用）

- 1 「体づくり運動」の領域を家庭で学習させるというイメージで生徒に指導する。
- 2 生徒が家庭で計画している体育の学習の時間に実施する。
- 3 家庭での学習は、1コマ45分程度とし、「自宅で実践！「体づくり運動」（学習計画の例※中3、高校用）」に記載の学習を例の計画どおり実施させてもよいし、各自で自由に計画させてから実施させてもよい。
- 4 1コマ実施するたびに、学習カードに学習内容を記録させる。特に、「なぜ」印象的な動きなのか、「なぜ」作成したプログラムを修正したのか、等を記載させると、思考力・判断力・表現力等の評価にもつながる。
- 5 学習カードは、簡単な一言を記載させるだけでもいいが、上記「なぜ」等の理由を簡潔明瞭に書くよう指示すること。
- 6 学習カードには、体育の学習を行った日と次の体育の学習日の間の期間にも運動を実施した日を記載する欄を設けている。体育の学習として経験した動きやMyプログラムについては、体育の学習以外でも実践してほしいという意図があることに留意して指導する。
- 7 作成させる運動プログラムは、生徒が設定したコースに沿った時間でよい。例えば、競技力向上を目指す生徒は1hのプログラムであったり、健康保持増進を目指す生徒は15分のプログラムであったりなど、多様なプログラムが考えられる。
- 8 作成した計画やMyプログラム等については、登校日等に提出させ、教科担当教員がチェックする。
- 9 登校日等の授業では、実践した動きを実際に動いてみたり、仲間に披露したり、自分の計画の修正をしたり、する学習内容などが考えられる。
- 10 この学習を家庭で生徒に実施させておくことで、学校の授業において「体づくり運動」領域を行う際にスムーズに授業を進めることができたり、評価できたりすることができる。
- 11 生徒に対し、家庭や近くの公園等で運動を実施する場合には、感染症対策をしっかりと行うとともに、交通安全、周囲の安全、近所への配慮（音等）、公園使用のルール遵守等に配慮して実施することを指導すること。
- 12 感染症対策としては、基本的な感染症対策（咳エチケットや手洗い、目・鼻・口を手で触れるのを避ける等）を徹底するとともに、個人または家族と実施することを前提に、3密を避けるため、利用したい公園等が混んでいる場合には、別の場所にしたり、時間帯をずらしたりすること等が考えられる。
- 13 熱中症の予防対策を講じて、運動を実施することを指導すること。具体的には、気温の高いときには涼しい時間帯に実施すること、こまめな水分補給を行うこと（激しい運動の場合には30分に1回が望ましい）。