

3 運動やスポーツの 多様な楽しみ方



ウォームアップ

成人のスポーツ実施率（週1回以上スポーツをしている）
はどれくらいだと思いますか？次から選んでみましょう。

①42.5% ②57.5% ③72.5%

※1年に1回もスポーツをしておらず今後もするつもりもない成人の割合…（ ）%



《スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（平成28年度）より》



学習の目標

- スポーツには、さまざまな楽しみ方や楽しむための工夫があることを理解しよう。
- スポーツの多様な楽しみ方について、具体的な場面を想定して考えよう。

〇キーワード

- ライフステージ
- 自分に合った運動
- 多様な楽しみ方
- 豊かなスポーツライフ

1 生涯にわたって運動を楽しむこと

就職や退職、結婚や子育てなど、**ライフステージ**^①に応じて私達の生活スタイルは々と変化していきます。その中で、生涯にわたって運動を楽しむためには、世代や機会に応じて、**自分に合った運動**やスポーツの**多様な楽しみ方**を見付けたり、工夫したりすることが大切です。

資料

1

世代や機会に応じたスポーツの例



高齢者を対象にした水泳教室

地域のミニバレー大会



①人の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。

2 必要性に応じた楽しみ方

体づくり運動では、自分や仲間の心と体に向き合っ
て、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、心
と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだり
することができます。

学習したことを実生活に生かし、健康を維持したり、
体力を向上したりするなど、必要性に応じて、運動を
楽しむ行い方があります。

資料

2

「体づくり運動」の学習内容

体ほぐしの運動

気付き

心と体の変化に
気付く

交流

みんなで
かわり合う

体力を高める運動

体の動きを
高める運動

（第1・2学年）

実生活に生かす
運動の計画

（第3学年）

- ①体の柔らかさ ②巧みな動き
- ③力強い動き ④動きを持続する能力

3 競技に応じた力を試す楽しみ方

練習やトレーニングで高めた技能や体力を試合や大会で試すことで、私たちはスポーツの楽しさや価値を味わうことができます。その際、ルールやマナーを守りフェアに競うこと、世代や機会に応じてルールを工夫すること、勝敗に関わらず健闘を称え合う等により、スポーツの楽しさや価値がさらに高まります。

資料

3

競技に応じた力を試すスポーツの行い方の例

ルールやマナーを守り
フェアに競う。



世代や機会に応じて
ルールを工夫する。

勝敗に関わらず
健闘を称え合う。



4 自然や仲間との楽しみ方

海や山などの自然の中で行うスポーツでは、自然の美しさに感動したり、日常生活からはなれ、自然の中で体を動かしたりする楽しさに触れることができます。また、レクリエーションやダンスなどの仲間と交流したり、感情を表現したりするスポーツでは、互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむことが大切です。

資料

4

自然や仲間とふれ合うスポーツの例



自然とふれ合うスポーツ



お互いの作品を鑑賞する
ダンスの授業

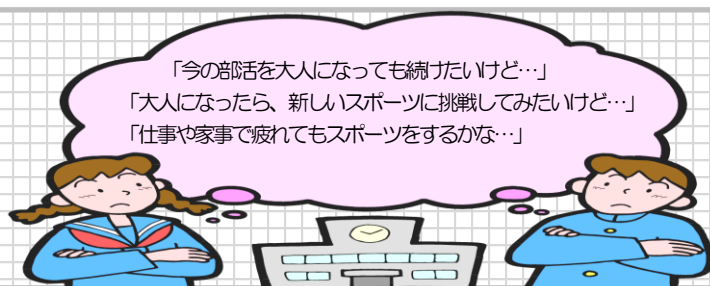
5 生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するために

生涯にわたる**豊かなスポーツライフ**を実現するためには、目的や年齢、性の違いを超えてスポーツを楽しむことができる能力を高めておくことが役立ちます。また、スポーツを継続しやすくするためには、意欲的に取り組むとともに、仲間、空間、時間を確保することが有効です。



活用しよう

あなたが大人になったときを想定して、
どんな環境や工夫があればスポーツを
続けられると思いますか。



探究

競技に応じた力を試す場合の楽しみ方には他にどんなものがあるだろう？