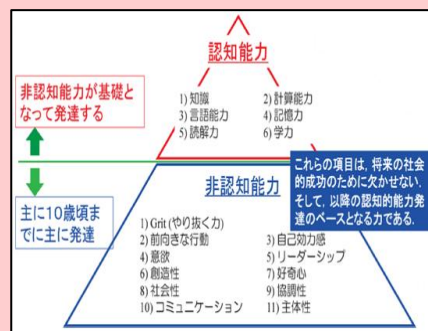


運動の教育的効果を生かしましょう

運動が子供にもたらす効果とは？

- 健康・体力面への効果
体力の向上、運動習慣が身に付く 等
- 心理的な効果
運動による爽快感、ストレスの発散 等
- その他の効果（非認知能力や認知能力の育成）
社会的発達や心理的発達と関連
(令和7年度体力・運動能力研修会講義資料より)



特に小学校
段階は、非
認知能力が
育つ時期で
す



楽しく運動できる授業や活動に取り組みましょう

子供たちの「楽しく運動したい」という思いを大切に！

- 運動の楽しさを味わわせましょう！
体を動かす「気持ちよさ」や、一緒に学ぶ
「楽しさ」を実感できる授業に取り組みましょう。
- 個に応じた指導の充実を！
めあてに合わせた場や教材の工夫など、運動が
嫌い・苦手と感じている子供たちも、運動に興味
を持てるような授業展開、指導の工夫をしましょう。



第2期宮城県教育振興基本計画の中間見直しのための
「こどもアンケート調査」実施結果 より抜粋



1万件を超える回答のうち、小学生の
60%以上、中学生の55%以上が楽
しく運動することを望んでいます

学校全体で、体を動かしたくなるような仕掛けをしましょう

- 自然に動きたくなる環境を整えましょう！
ドッジボールコートやケンパーロード等の場の設定、ボールや長縄等の用具の貸し出し等の工夫、体
力調査の種目を試せる場の常設などを行い、子供たちが自然に動きたくなる環境づくりをしましょう。
- 体を動かす機会を創出しましょう！
運動（遊び）の時間設定や教員も一緒に外で遊ぶなど、体を動かす機会を創出しましょう。縦割り
活動や委員会のイベント、学年レクなど、子供たちが主体となって取り組める活動を設定する方法も
効果的です。授業中に気分転換を兼ねて、グーパー運動、背伸びストレッチなどを取り入れてみるの
もいいですね。

家庭や地域を巻き込んだ環境づくりを進めましょう

- 体力や運動の必要性について話題づくりをしましょう！
お便りでの取組の紹介、懇談会等で1日60分の運動時間の推奨など、話題を提供しましょう。
- 家庭での運動に取り組む仕掛けをしましょう！
親子でできる運動の紹介など、家庭で運動に取り組める仕掛けを提供しましょう。



【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>

(教職員用)