

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？

1 健康・体力面への効果

体力の向上、運動習慣が身に付く 等

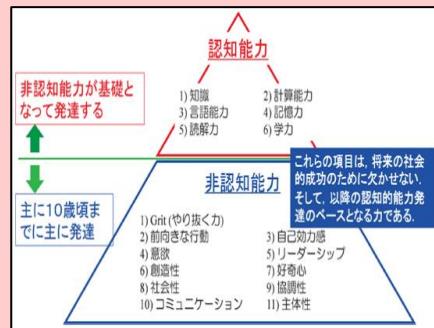
2 心理的な効果

運動による爽快感、ストレスの発散 等

3 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！

1 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。

2 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

1 自然に動きだ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を行い、子供たちが自然に動きだくなる環境づくりをしましょう。

2 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

1 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。

2 家庭での運動に取り組む仕掛けをしましょう！

親子が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)