



体育学習の大切さ！ アスリートを目指すだけではない体育！

今回の学校便りは体育について深掘りします。小学校の体育は、単に「体を動かす時間」ではなく、子どもの生涯にわたるウェルビーイング（心身の健康と幸福）の土台を築く極めて重要な時間です。

1 学習指導要領から見る体育の役割

現行の学習指導要領（小学校体育）では、単にスポーツの技術を習得することではなく、「身体活動の楽しさや喜びを味わうこと」が最優先されています。三つの柱の育成 ①知識及び技能：体の動かし方や、運動の特性を理解する。②思考力、判断力、表現力等：どうすれば上手くいくか、仲間とどう連携するかを考える。③学びに向かう力、人間性等：ルールを守る、仲間を尊重する、あきらめずに挑戦する。

「生涯スポーツ（年齢に関わらず、生涯を通じて誰もがスポーツを楽しむこと）」への架け橋：小学校の体育は、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の「基礎」を培う場として明確に位置づけられています。

2 生涯スポーツの視点：なぜ「小学校」なのか？

生涯スポーツの観点から、小学校期は人生の方向性を決める決定的な時期です。「運動嫌い」を作らないラストチャンス：小学校低学年・中学年での運動体験が「楽しい」ものであれば、大人になっても自発的に体を動かす習慣が身に付きます。逆にここで挫折感や劣等感を味わうと、生涯にわたる運動離れにつながりかねません。多様な運動センスの獲得：特定の競技（野球やサッカーなど）に偏る前の小学校体育では、走る、跳ぶ、投げる、泳ぐ、表現するなど、多様な動きの引き出しを作ることが求められます。これが、大人になってから新しいスポーツに挑戦する際のハードルを下げてください。

3 プレイ論（遊びの視点）から捉え直す体育

フランスの哲学者ロジェ・カイワの「プレイ論（遊びの理論）」などを体育に当てはめると、体育の真の価値は「遊び（Play）の復権」にあると言えます。「遊び」がもたらす教育的効果は内発的動機づけ（「やりたいからやる」）：「健康のため」「評価のため」ではなく、「楽しいからもっとやりたい」という遊びの本質こそが、主体的な学びを生みます。ルールの調整力（社会性の獲得）：子どもたちは遊びの中で「これじゃつまらないから、ハンデをつけよう」「ルールを変えよう」と交渉します。体育の授業における「ルールの工夫」は、まさに民主的な社会性を育む遊びのプロセスそのものです。リスクと安全のコントロール：スリル（遊び要素）を楽しみつつ、怪我をしないようにセルフコントロールする能力は、机の上では学べない非認知能力です。

まとめ：小学校体育が目指す究極のゴール

小学校体育の大切さは、「動ける体」を作ると同時に、「動きを楽しむ心」を育てることにあります。学習指導要領が目指す方向性は、体育を単なる「訓練（Work）」から、子どもたちが夢中になれる「遊び（Play）」へと昇華させ、その楽しさの記憶を燃料にして「生涯スポーツ」へと送り出すことにあります。「体育の時間＝ルールのある全力の遊びの時間」であり、そこで得た成功体験や仲間との繋がりがこそが、子どもたちの未来を健やかに支える一生の財産になります。

「一生モノ」の運動習慣を育てる：小学校体育が大切な理由

小学校体育が単なる「体力作り」ではなく、生涯にわたる心身の健康（ウェルビーイング）の土台を築くための「遊び」と「学び」の時間であることを伝える。

生涯にわたる健康の土台作り

多様な運動センスの獲得

走る、飛ぶ、泳ぐ、表現するなど、多様な動きの引き出しが、将来新しいスポーツに挑戦する壁を下けます。

知識及び技能

体の動かし方や運動の特性を理解し、習得する

思考力・判断力・表現力等

仲間と連携し、課題を解決するための方法を考える

学びに向かう力・人間性等

ルールを尊重し、仲間と協力してあきらめずに挑戦する

「運動嫌い」を作らないラストチャンス

ゴールデンエイジ（神経発達期）に運動を楽しいと感じる体験が、大人になっても動く習慣を支えます。

体育を「最高の遊び(Play)」へ

遊びの4要素がもたらすワクワク感

競争(アゴン)、運(アレア)、模倣(ミムクリ)、非日常(イリンクス)が運動の本質的な楽しさを生みます。

競争(アゴン)

運(アレア)

模倣(ミムクリ)

非日常(イリンクス)

ルールの調整力と社会性の獲得

「どうすれば面白くなるか」を仲間と交渉し、ルールを工夫するプロセスが真実的な社会性を養います。

訓練(Work)から遊び(Play)への昇華

「やりたいからやる」という内発的動機づけこそが、主体的で深い学びを生む燃料となります。

訓練(Work)

内発的動機づけ

遊び(Play)