



学校としての授業改善の視点

＜授業のユニバーサルデザイン化の5つの視点＞

「構造化」

- ・問題解決型の学習形態を推進するために、授業の構造化における「つかむ」「考える」「学び合う」「まとめる」の4つの学習過程を取り入れた授業を行い、各学習過程を児童に意識させる工夫をする。
- ・授業の始めにルーチン化されたウォーミングアップを行い、授業への気持ちの切り替えを図り、継続して行うことで基礎的な力を効果的に高めるようにする。
- ・学習計画を掲示し、学習の見通しをもち、どの段階を学習しているかを明確にする。

「視覚化」

- ・音声指示とともにイラスト表示を使用したり、各学習過程でタイムタイマーを用いたりするなどして視覚支援を取り入れた授業を行う。ICT機器の積極的活用にも取り組む。
- ・めあてや課題を工夫して掲示し、常に意識できるように工夫をする。

「焦点化」

- ・学習課題を明確に示し、児童にとって学習活動の見通しがもてる授業を行う。学習課題は45分で終わるよう、研ぎ澄まされたものにする。
- ・学習課題は「意欲が喚起される」「具体性がある」「複数の考えがもてる」「思考過程を重視している」ものとなるよう工夫をする。
- ・ワークシートの内容の精選を通して、自己の課題を明確にし、見通しをもって学習に取り組めるよう工夫する。

「共有化」

- ・ペア学習、グループ学習、全体発表などで「共有」「比較」「検討」ができるよう学び合いの活動の工夫をする。
- ・意図的指名や板書の工夫をし、大切なことを意識化させるように工夫をする。

「意欲化」

- ・児童の学習の状況を見取り、即時評価を行うなどして児童の意欲を高める工夫をする。
- ・見取りに基づく個別の支援や声かけを行う。
- ・ウォーミングアップ活動を授業のはじめに取り入れ、児童の気持ちを学習に切り替え、意欲を高める。

＜基礎学力の充実と問題解決能力の向上＞

- ・論理的に考え、根拠を明確にして判断し、分かりやすく伝えられる児童を育成するために、論理的思考方法活用表を作成し、全教科・全領域の授業での活用と検証する。
- ・ドリルやプリントを用いた繰り返しの学習と東京ベーシックドリル等の活用により、児童一人一人の基礎学力の定着を図る。
- ・児童が、自ら課題を見だし、解決する意欲をもち、興味・関心もてるような教材づくりや授業づくりをする。
- ・児童同士の対話、教師と児童の対話、自己内対話をする時間を確保し、考えを深める授業構成をする。

＜読書活動の推進＞

- ・週3回児童と教員ともに、一斉に朝読書に取り組み、積極的に読書に向かう態度を育てる。週1回程度の図書ボランティアの読み聞かせを行い、様々な本を紹介してもらい、読書の幅を広げたり、質の向上を図ったりする。
- ・学校図書館支援員と連携し、授業で使用する図書の依頼や相談を行い、図書資料の活用を図る。
- ・各教科において、並行読書、調べ学習への活用など、単元に関連する本がすぐに手に取れる環境を整える。

＜駒本スタンダード（学習編）＞

- ・駒本スタンダード（学習編）を全教室に掲示し、全ての教科において「授業の始めと終わりのあいさつ」「正しい姿勢」「学習用具の準備」「ノートには下敷きを敷く」「発表する時のルール」などの学習規律を定着させるための具体的指導を行う。

各学年の授業改善の視点

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
国語	<p>○効果的なウォーミングアップで詩の音読をする。</p> <p>○平仮名・片仮名・漢字を正しい姿勢、正確な筆順や字形で書けるよう活動をスモールステップ化・定型化し継続する。</p> <p>○聞く力が十分ではないので、大事なことを落とさずに最後まで聞き、すすんで話せるような活動を毎時間仕組む。</p> <p>○読み取りの授業では、「なぜそう思ったか」理由も発表させることで論理的思考力の向上を図る。</p>	<p>○音読や新出漢字を取り入れたウォーミングアップで基礎的学力の定着を図る。</p> <p>○正確な筆順や正しい文字の形で書けるよう視覚化・焦点化した授業を継続し、書き順を示した漢字を教室掲示し、確認できるようにする。</p> <p>○意図的指名や即時評価をこまめに行い、学習意欲が高まる授業を展開する。</p> <p>○順序を考えた話し方ができるような話し方を示した補助教材を取り入れていく。</p> <p>○既習・新出漢字の定着のために、繰り返し学習を行い、漢字テストにて確認をする。</p> <p>○根拠を考える学習を通して、論理的思考力の向上を図る。</p>	<p>○ウォーミングアップにて、漢字学習や音読を繰り返し行い、基礎基本の定着と表現力の向上を図る。</p> <p>○学習課題や学習ポイントを視覚化・焦点化し、活動の質を高める。</p> <p>○話の中心に気を付けて、自分の考えと比較しながら聞いたり、相手や目的に応じて筋道を立てて話したりするために、自分の意見をもつ時間を十分に確保し、意見交流の時間の充実を図る。</p> <p>○授業の流れや発表の話型を提示し見通しをもって考えさせることで学び合いの時間の質の向上を図る。</p> <p>○意図的指名や即時評価を適切に行い、学習意欲が高まる授業を展開する。</p>	<p>○ウォーミングアップにて、漢字学習や小テスト、音読等を繰り返し行い、基礎学力の定着を図る。</p> <p>○定期的に漢字の小テストを行い、基礎学力の向上を図る。</p> <p>○根拠を明確にして表現させることで、論理的思考力の向上を図る。</p> <p>○伝え合う力の向上のために、話し合いの目的や条件を明確にして提示し、話し合いのルールの徹底と児童の司会力の育成を図る。</p> <p>○意図的指名や即時評価を適切に行い、児童の意欲を高める声かけを行う。</p> <p>○ICT機器を取り入れ、視覚的な支援を充実させ、理解の促進を図る。</p>	<p>○効果的なウォーミングアップとして、名文音読や漢字学習等を取り入れ、基礎的な力の向上を図る。</p> <p>○焦点化された学習課題を提示し、授業の研ぎ澄ましを図る。</p> <p>○根拠（叙述）を明確にして説明させることで、論理的思考力の向上を図る。</p> <p>○伝え合う力の向上のために「学び合い」の時間を特に充実させ、目的に応じた学習形態や話し合いの方法の理解と習熟を図る。また、聞く力と態度の拡充を図る。</p> <p>○意図的指名や即時評価を適切に行い、児童の意欲を高める声かけを行う。</p> <p>○ICT機器を取り入れ、視覚的な支援を充実させ、理解の促進を図る。</p>	<p>○名文音読や漢字ミニテストなど、効果的なウォーミングアップで、基礎学力の向上を図る。</p> <p>○単元計画を児童と話し合いながら作り上げるなど、学習に対する主体的な態度を育成する。</p> <p>○単元の課題や1時間の課題を分かりやすく、意欲的に取り組める課題にし、児童の考えの質を深める。</p> <p>○司会などの役割分担をしたり、学び合いの課題を提示したりすることで、学び合いの時間を充実させ友達の考えを聞いて自分の考えを広げられるようにする。</p> <p>○語彙力を伸ばせるよう、適宜ICTを活用して、言葉に対するイメージを広げられるようにする。</p>
社会			<p>○地域社会や地域の人々の生活を見学・調査・体験しその様子や工夫、努力について考え地図や新聞等に表現する活動を重視する。</p> <p>○地図や様々な資料から必要な情報を読み取る活動を多く取り入れ、資料を基に考える力を身に付けさせる。</p>	<p>○ウォーミングアップの学習において、地図帳を活用し、都道府県の土地や産業の様子について調べたりまとめたりする学習を継続し、資料活用能力や筋道を立てて考える能力の向上を図る。</p> <p>○社会科見学や出前授業などの体験的な学習を通して自分たちの暮らしとの関わりやそれを支える人々の工夫や思いについて自分の考えをもち、社会的思考力を育成する。</p>	<p>○ウォーミングアップの中で、都道府県を覚えるミニテストを行うことで基礎的な知識を養う。</p> <p>○「考える」時間では調べ学習を中心に据えて、資料活用能力の向上を図る。</p> <p>○我が国の国土や産業に関する基礎的資料を効果的に活用し、社会的事象の意味について考える力、調べたことや考えたことを表現する力を身に付けさせる。</p> <p>○学び合い活動を工夫し、論理的思考力や知識のさらなる定着を図る。</p>	<p>○ウォーミングアップの中で、国旗のミニテストを行うことで基礎的な知識を養う。</p> <p>○すぐに答えが見つからない課題、おもしろそうな課題など、意欲が高まるような課題を設定する。</p> <p>○資料を大きく提示したり、動画資料を見せたりするなど、ICTを活用して授業内容を分かりやすくする。</p> <p>○「考える」時間では、自分の考えの根拠になることを明確にすることで、論理的思考力を養う。</p> <p>○学び合いの活動を通して、友達の考えを知り、自分の考えを広げることに関与する。</p>

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
算数	<p>○算数の授業への切り替えを高めるため、百玉そろばんをウォーミングアップで取り入れる。</p> <p>○数カードや算数ブロック等の半具体物を活用し、操作活動を通して、学習の理解を深められるようにする。</p> <p>○ICT機器を取り入れ、授業内容を視覚的に理解できるようにする。</p> <p>○算数的活動を通して、学習の理解が深まった。継続的にノートに書く学習を通して、筋道を立てて考える力の定着を図る。</p>	<p>○算数の授業への気持ちの切り替えや計算力を高めるため、50～100マス計算等を各コースで取り入れる。</p> <p>○学習の理解を深め、思考力を高めるため、数カードや算数ブロック等半具体物の操作活動を計画的に取り入れる。</p> <p>○繰り返しドリル計算プリント、東京ベーシックドリルを活用して、基礎的な学習内容の定着を図る。</p> <p>○「考える」では、自分の考えをまとめ、「学び合う」では、自分の考えを发表或し、友達の考えと共有・比較したりして、数学的な思考力を高める授業を展開していく。</p>	<p>○ウォーミングアップでは、100マス計算を取り入れ、計算力の向上を図る。</p> <p>○ICT機器を取り入れ、授業内容を視覚的に理解しやすくする。</p> <p>○自分の考えを筋道立てて書く活動を通して問題に取り組む姿勢を育成する。</p> <p>○ドリル計算プリント、東京ベーシックドリルを活用して、基礎的な学習内容の定着を図る。</p> <p>○論理的思考を高めるために「考える」学習は根拠を重要視する。そのために図や表、言葉などを使って、一人一人自分の考えをノートに書けるよう支援していく。</p> <p>○シンキングツールを活用しながら表現力を高めていく。</p>	<p>○ウォーミングアップでは、100マス計算を取り入れ、計算力の向上を図る。</p> <p>○学習問題に対して、既習事項を使った自力解決と自分の考えを表現する活動を重視した授業を展開して、思考力・表現力の向上を図る。</p> <p>○根拠を明確にして表現させることで、論理的思考力の向上を図る。</p> <p>○ドリル計算プリント、東京ベーシックドリルを活用して、基礎的な学習内容の定着を図る。</p> <p>○個々の力に応じたプリントなどを用意したり補習を行ったりするなどして、個別の配慮を行う。</p> <p>○ICT機器を取り入れ、視覚的な支援を充実させ、理解の促進を図る。</p>	<p>○集中力を高めるためのウォームアップとして、100マス計算などを取り入れる。</p> <p>○ICT機器を活用し、視覚的に数量や図形を捉えさせ、理解できるようにする。</p> <p>○複数の考えがもてるような学習課題の工夫をし、自力思考を基に話し合う力を身に付ける。</p> <p>○ドリル、東京ベーシックドリル等の活用により、基礎学力の向上を図る。</p> <p>○論理的思考を意識した授業を行い根拠を明確にした表現方法を身に付けさせる。</p> <p>○適用問題、応用問題のプリントなどを準備し個に応じた支援を行う。</p>	<p>○集中力を高めるために100マス計算などをウォーミングアップに取り入れる。</p> <p>○ICTを活用して、授業内容を視覚的に理解しやすくする。</p> <p>○既習事項を生かして、筋道を立てて考える力を伸ばすために、課題解決的な授業構成を取り入れる。</p> <p>○複数の解法を見出せるような学習問題を設定する。</p> <p>○繰り返しドリル計算プリント、東京ベーシックドリルを活用して、基礎的な学習内容の定着を図る。</p> <p>○論理的思考を意識させ、算数的な表現を用いて自分の考えを伝えられるようにする。</p>
理科			<p>○ウォーミングアップで文章題を解き、条件を整理して考える力を身に付けさせる。</p> <p>○観察・実験を充実させるために、視点やポイントを明確に記録する能力を身に付けさせる。</p> <p>○自然の事物・現象を比較しながら差異点と共通点を調べる活動を重視し、科学的な考え方を身に付けさせる。</p> <p>○経験や既習事項を生かして予想したり、結果をもとに考察したりする学習を通して、論</p>	<p>○ウォーミングアップで文章題を解き、条件を整理して考える力を身に付けさせる。</p> <p>○どのようにすれば答えにたどりつけるのか、実験や観察の方法を考え手順化する学習を通して、プログラミング的思考の素養を身に付ける。</p> <p>○実験や観察の記録を整理し、矛盾なく、結論を導き出していく学習を通して、筋道を立てて考える論理的思考力、科学的思考力を養う。</p> <p>○実験や観察などの体験的な学習を</p>	<p>○ウォーミングアップの中で、既習事項の復習を行うことで基礎的な知識の定着を図る。</p> <p>○学習に意欲的に取り組めるように授業で導入の工夫や教材の工夫をする。</p> <p>○実験で観察力を高められるように観察の視点や気付きのポイントを明確にする。</p> <p>○考察に用いる用語を明確にし、論理的思考力を伸ばすために考えを説明したり、書いたりする活動を積極的に行う。</p> <p>○学習に意欲的に取り組めるようにノートづくりを丁</p>	<p>○ウォーミングアップの中で、既習事項の復習を行うことで基礎的な知識の定着を図る。</p> <p>○実験の内容・方法を工夫することで、子どもたちに関心・意欲を高められるようにする。</p> <p>○理科支援員と連絡・相談を密に行うことで、学習内容を深く理解できるような準備を行う。</p> <p>○実験結果を根拠にして、考察を考え、自分の言葉でまとめることで、論理的な思考力の育成を図る。</p>

			理的思考力を高める。	通して、主体的に問題を発見し、追求していこうとする力を養う。	寧に行い、観察の記録や結果の記録を意欲的に活動できるようにする。	○実験の計画・実験の実施を友達と共働的にすすめることで、学び合う力を伸ばす。
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
生 活	○活動や体験を多く取り入れ、その楽しさを存分に味わわせる。 ○活動で気付いたことを表現したり、考えたりできるように、時間の余裕をもった学習計画を立てる。	○学習の見通しをもたせて、「つかむ」「考える」「学ぶ合う」「まとめる」の学習過程に沿った活動や観察、体験を取り入れることで学習を深める。 ○活動の中での気付きや疑問を表現し、全体で共有しできるように学習計画を立てる。 ○学習が深まるよう、本やパソコンを用いた調べ学習を取り入れる。				
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
音 楽	○ウォーミングアップを通して、音楽や仲間と楽しく関わることで、音楽が好きな児童を育てる。 ○ペア学習で友達と考えを共有したり共感したりできる授業展開をしていく。 ○音楽から感受したことから、思いや意図をもてるようにし、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。	○ウォーミングアップを通して、音楽や仲間と楽しく関わることで、音楽が好きな児童を育てる。 ○ペア学習で友達と考えを共有したり共感したりできる授業展開をしていく。 ○音楽から感受したことから、思いや意図をもてるようにし、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。	○ウォーミングアップを通して、音楽や仲間と関わりながら、音楽的スキルを身に付け、音楽活動に必要な基礎的な力を身に付けさせる。 ○ペアやグループでの学習で、共有したり共感したりしたことを自らの音楽表現や鑑賞に生かせるような授業展開をしていく。 ○思いや意図をもって表現したり、音楽的な見方・考え方を働かせたりしながら音楽活動をする中で、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。	○ウォーミングアップを通して、音楽や仲間と関わりながら、音楽的スキルを身に付け、音楽活動に必要な基礎的な力を身に付けさせる。 ○ペアやグループでの学習で、共有したり共感したりしたことを、自らの音楽表現や鑑賞に生かせるような授業展開をしていく。 ○思いや意図をもって表現したり、音楽的な見方・考え方を働かせたりしながら音楽活動をする中で、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。	○効果的なウォーミングアップとして、その時間につながる音楽的スキルや仲間と行う音楽ゲーム等を取り入れ、音楽活動に必要な基礎的な力のさらなる向上を図る。 ○ペアやグループでの学習で、共有したり共感したりしたことから自らの考えを広げ深めていき、自身の音楽表現や鑑賞に生かしていけるような授業展開をしていく。 ○音楽的な見方・考え方を働かせながら、知識と自らの思いや意図と関連させて考え、音楽活動をする中で、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。	○効果的なウォーミングアップとして、その時間につながる音楽的スキルや仲間と行う音楽ゲーム等を取り入れ、音楽活動に必要な基礎的な力のさらなる向上を図る。 ○ペアやグループでの学習で、共有したり共感したりしたことから自らの考えを広げ深めていき、自身の音楽表現や鑑賞に生かしていけるような授業展開をしていく。 ○音楽的な見方・考え方を働かせながら、知識と自らの思いや意図と関連させて考え、音楽活動をする中で、論理的思考の向上を図る。 ○ワークシートや楽譜等は複数準備し、個に応じた支援を行う。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
図工	<p>○ウォーミングアップを通して、色に対するイメージをもたせ、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○図工室でのルールを定着させる。</p> <p>○材料の良さを感じながら自分の想いを広げ、やりたいことを見つける場面を設定する。</p> <p>○造形あそびで様々な物と関わる機会を増やす。</p> <p>○クレヨンや粘土に親しみ、のりはさみ、テープなどの道具を正しく使えるようにする。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを伝えられるようにする。</p>	<p>○ウォーミングアップを通して、色に対するイメージをもたせ、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○図工室でのルールや班活動を定着させる。</p> <p>○材料の良さを感じながら自分の想いを広げ、やりたいことを見つける場面を設定する。</p> <p>○造形あそびで様々な物と関わる機会を増やす。</p> <p>○カッターを安全に使えるようにして造形の可能性を広げる。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを伝えられるようにする。</p>	<p>○ウォーミングアップを通して、色に対するイメージをもたせ、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○材料の良さを感じたり友達と関わったりしながら自分の想いを広げ、自分のテーマを表そうとする場面を設定する。</p> <p>○新しい道具や材料として釘、金づち、のこぎりを安全に使えるようにして、造形の可能性を広げる。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを書いたり伝えたりできるようにする。</p>	<p>○ウォーミングアップを通して、形に対するイメージをふくらませ、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○材料の良さを感じたり友達と関わったりしながら自分の想いを広げ、自分のテーマを表そうとする場面を設定する。</p> <p>○新しい道具や材料として彫刻刀を使用する。刃物の扱いには徹底した安全指導を行う。新しい表現を可能にするために、安全に楽しく使えるようにして造形の可能性を広げる。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを書いたり伝えたりできるようにする。</p>	<p>○ウォーミングアップを通して、色に対するイメージをふくらませ、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○教師の提案、友達との意見交換(相互評価)など活動に関する多くの情報の中から自分に必要な情報を選択し、自分の想いを見つめたり、深めたりしながら自分のテーマを表そうとする姿を育てる。</p> <p>○新しい道具として電動糸のこぎりやペンチを使用する。道具の扱いに注意し、安全に楽しく使えるようにして造形の可能性を広げる。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを書いたり伝えたりできるようにする。</p>	<p>○ウォーミングアップでクロッキーをすることを通して、授業へと気持ちを切り替えさせる。</p> <p>○教師の提案、友達との意見交換(相互評価)など活動に関する多くの情報の中から自分に必要な情報を選択し、自分の想いを見つめたり、深めたりしながら自分のテーマを表そうとする姿を育てる。</p> <p>○今までの経験を生かして、材料や道具を選び、技能を生かす応用力を養う。</p> <p>○鑑賞の時間に感じたことを書いたり伝えたりできるようにする。</p>
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生

家庭					<p>○ウォーミングアップとして、基礎的な知識の確認や針と糸を使ったトレーニングを行う。</p> <p>○縫い方や切り方の指導は、実物もしくは拡大したものを使って行う。</p> <p>○縫い方や切り方の動画や写真を各自が確認できるような環境を整える。</p>	<p>○ウォーミングアップとして、基礎的な知識の確認や針と糸を使ったトレーニングを行う。</p> <p>○縫い方や切り方の指導は、実物もしくは拡大したものを使って行う。</p> <p>○縫い方や切り方の動画や写真を各自が確認できるような環境を整える。</p>
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
体育	<p>○毎時間活動の流れとねらいを明確にし児童が主体的に活動を行えるようにする。</p> <p>○学習カードを活用した授業を行うことで、自分のめあてを意識して運動に取り組めるようにする。</p> <p>○体力テストの結果を基に、体力を向上させる運動等を取り入れる。</p> <p>○振り返り活動では、工夫している児童やペア、チームの動きを全体に共有することで、動きを振り返るように促す。</p>	<p>○規律を守り、協力し合うことで、全員が気持ちよく活動に取り組めるようにする。</p> <p>○学習カードを用いて、めあてをもって活動できるようにし、振り返りを行う。</p> <p>○体力テストの結果を基に走力や投げの力、上げる運動を取り入れる。</p> <p>○ペア活動を積極的に取り入れ、お互いの動きを見合ったり、良いところを伝え合ったりする活動を通して互いに向上しようとする態度を育成する。</p> <p>○リズムでの準備運動を取り入れ、運動する楽しさを味わわせる。</p>	<p>○体力テストの結果をもとに、走力・投力・柔軟性を向上させる運動をウォーミングアップに取り入れる。</p> <p>○自分や友達の動きを見合って動きのポイントを確認したり、学習カードを用いたりして自分なりに課題を設定しめあてをもって活動できるようにする。</p> <p>○共にかかわり合う活動を積極的に取り入れ、継続して運動に取り組む態度を育成する。</p>	<p>○ゲームの学習において、ルールを工夫することにより、技能の差があってもゲームの相に合わせた動き方を考え、積極的に運動を楽しむことができるようにする。</p> <p>○器械運動、陸上運動において、学習カードに技のポイントを明確に提示して学び合いの時間を確保し、練習の仕方を工夫したりアドバイスをし合ったりして体育的思考力の向上を図る。</p>	<p>○ウォームアップとして、3分間ランやストレッチなどを取り入れる。</p> <p>○ICT機器を活用し、運動の特性を理解させ、身に付けるべき技能などのねらいを、明確にした授業を展開する。</p> <p>○様々な場面や練習方法を設定し、個々の課題を発見させる。前向きに課題に取り組み、それぞれの課題解決を目標とさせることで、運動能力を高めさせる。</p> <p>○ペアやグループで話し合ったり作戦を立てたりする活動を取り入れ、協力・公正などの態度を育てる。</p>	<p>○話し合い活動を取り入れ、自分たちで考えて活動することで、主体的に取り組めるように工夫する。</p> <p>○技能ポイントを学習カードなどで明確にすることで、多くの児童ができる喜びを味わえるようにする。</p> <p>○「マイスタート・マイゴール」自分の学習目標を明確にすることで、技能の伸びを確認したり、単元の振り返りをしやすくしたりする。</p> <p>○運動量をしっかり確保することで体力を高め、技能をより多く習得できるようにする。</p>