

重点7 健康・体力の増進

1 体力の向上

ねらい

体力は、人間の活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも大きくかかわっており、生きる力を支える重要な要素です。そうした共通理解のもと、教育活動全体を通して、体力向上に向けた計画を立て、進んで運動・スポーツに親しむ子どもを育てます。

現状と課題

平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

○ 実技（体力・運動能力）

【小学5年生】

- ・ 男女ともに、長座体前屈は全国平均並ですが、そのほかの種目は全国の平均値を下回っています。また、体力合計点（各調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点）も県平均値を下回っています。
- ・ 男子の握力、反復横とび、立ち幅跳びのT得点*は、45点台と低い数値です。
- ・ 女子のT得点は握力、立ち幅跳びでは45点台、体力合計点、シャトルラン、反復横跳びでは47点台と低い数値です。

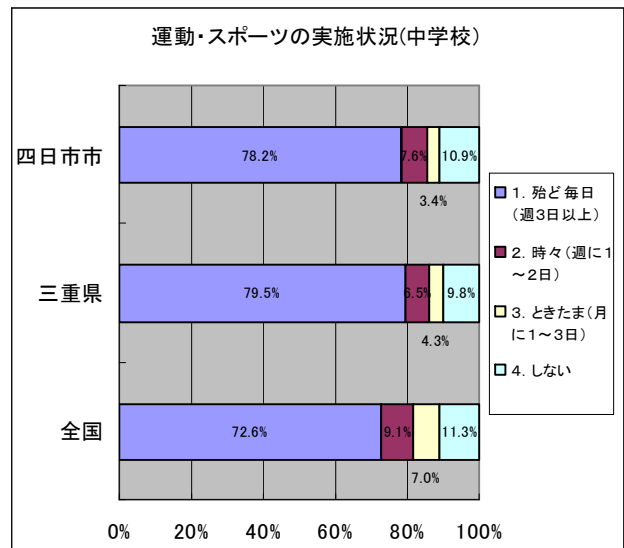
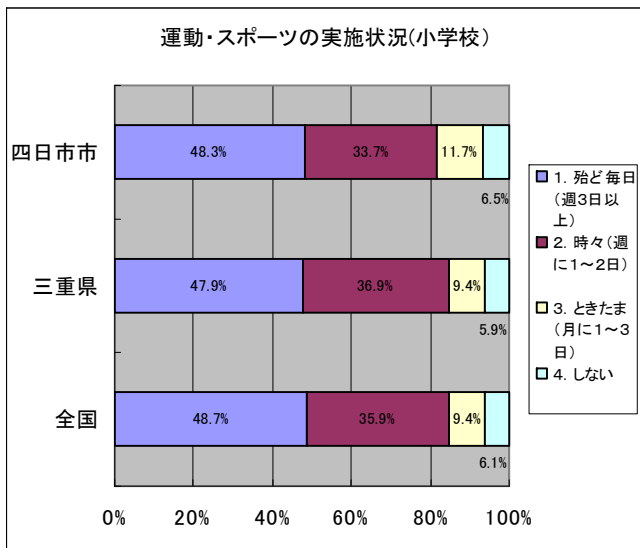
【中学2年生】

- ・ 男子は、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m走では全国平均並みです。しかし、立ち幅跳びのT得点は、47点台と低い数値です。
- ・ 女子は、反復横とび、持久走、50m走、ハンドボール投げが全国の平均値以上でしたが、しかし、立ち幅跳びのT得点は、47点台と低い数値です。

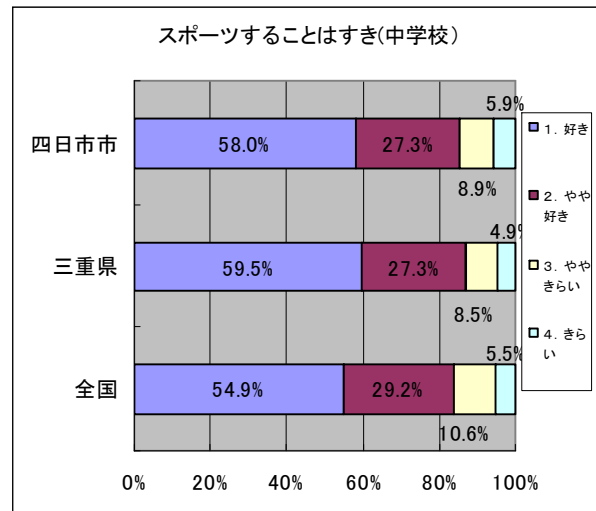
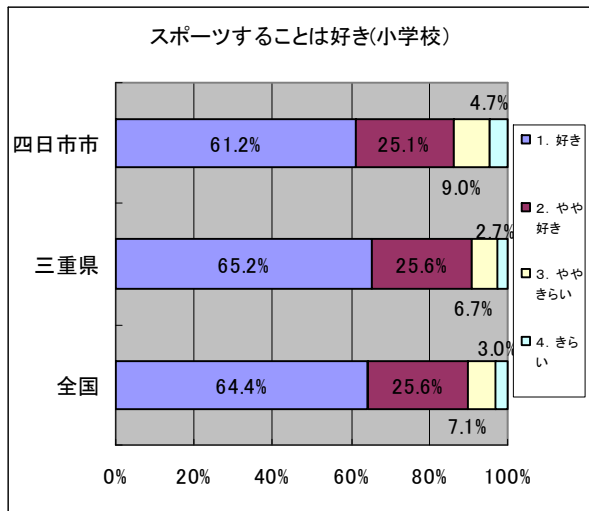
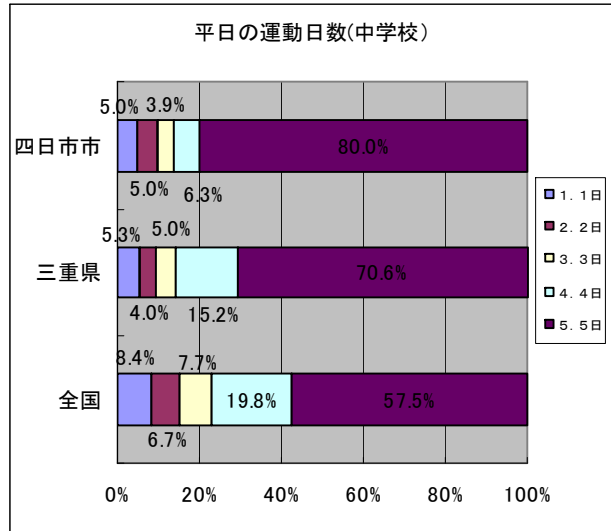
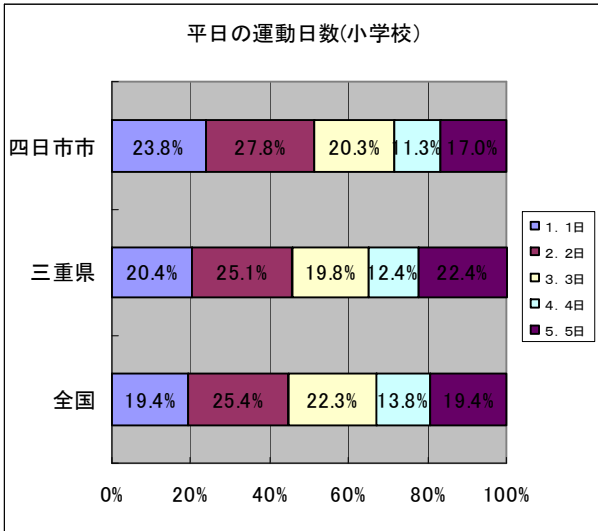
※T得点：全国平均値を50としたときの相対的な数値

調査種目	体力の要素
握力	…力強さ
上体起こし	…動きを持続する能力、力強さ
長座体前屈	…体の柔らかさ
反復横跳び	…すばやさ、タイミングのよさ
シャトルラン	…動きを持続する能力
50m走	…すばやさ、力強さ
立ち幅跳び	…タイミングのよさ、力強さ
ボール投げ	…力強さ、タイミングのよさ

○ 生活習慣や運動習慣等に関する質問用紙調査



- ・ 全国と比べて小学生の運動する時間は短く、中学生は部活動等で長いことがわかります。



- ・ 運動に意欲的に取り組む割合が全国と比べて小学生ではやや低いといえます。

今後の方向性

○ 体育好きの子どもを育てる（わかる・できる・楽しい）授業づくり

- ・ 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培うことを重視し、体育の授業について、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう改善するとともに、子どもの発達段階に応じた指導の工夫を行います。
- ・ 体力の向上につながるよう、体づくり運動（「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」「体力を高める運動」）の一層の充実を図ります。

○ 平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書・活用シートの活用

- ・ 文部科学省から配付された「活用シート」や「多様な動きをつくる運動パンフレット」等の資料を活用し、児童生徒個々に自分の記録や得点を把握させたり、体育科の学習や運動生活習慣などを振り返らせたりします。

○ 運動の日常化を図る取組の工夫

- ・ 集会活動や休み時間等を活用し、運動遊び（クラスマッチ、鬼ごっこタイム、〇〇チャレンジタイム等）を計画的、継続的に実施します。
- ・ 保護者・地域の方とともに運動に親しむ場を創造します。
- ・ 学びの一体化と関連づけ、小学生の部活動体験や体育祭等への参加など、運動を中心とした交流の場を検討します。

○ 各種実践の啓発と事例の普及

- ・ 以下に記載のように、各校、学びの一体化教科部会、研究協議会において、様々な実践が行われています。より多くの教員が、これらを活用するよう、実践を広げていく必要があります。

主な取組状況

○ 運動の日常化を図る取組

- ・ 小学校では、業間を利用して、なわとびや駆け足などに取り組んでいる学校が多くあります。また、外遊び週間や全校外遊びの時間を設け、遊びを奨励している学校もあります。業間時間の拡充を図ったり学習カード(チャレンジカード)を活用しての意欲を高めたりしている学校もあります。
- ・ 中学校では、授業のはじめに、「縄跳び、持久走、ラジオ体操、サーキットトレーニング」等の補強運動を取り入れ体力の向上に努めています。また、学校独自のトレーニングメニューやオリジナル体操を作成している学校もあります。部活動の朝練習で複数の部が合同でランニングをしたり、昼休みにボールを貸し出したり、昼休みに体育館を開放したりして運動の日常化を図る取組を進めている学校もあります。

○ 新体力テスト結果の活用

- ・ 新体力テストを継続して実施し、その結果を活用しながら体育科、保健・体育科の授業内容を構成する学校もあります。とりわけ、中学校では、9割の学校が継続して取り組み、体力テストの結果を生徒に返し体力向上に向けた取り組みに活用しています。
- ・ 三重県が実施している「児童生徒の体力運動能力調査(「新体力テスト」)には、抽出校として市内小・中学校の約3割が参加しました。また、小学校5年生と中学校2年生の児童生徒を対象に「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が抽出方式で実施されました。新体力テストの調査結果については、あくまでも体力要素の一部ではありますが、全国的な状況と照らし合わせることで客観的な調査結果が得られました。

○ 子どもの体力向上支援事業の取組

- ・ 三重県の『「全国体力・運動能力等調査」に基づく子どもの体力向上学校支援事業」をうけ、本年度は河原田小学校と日永小学校が研究実践校として実践研究を行いました。
- ・ 河原田小学校では、「運動の中心となるおもしろさにせまる『学び』の追及～体育好きの子どもを育てる授業作り～」を研究主題として研究に取り組みました。設定された運動のもつ固有のおもしろさ、つまり、運動が本来持っている「本物の価値」は何であるかを吟味したり、単元の主題を明確にし、学習活動や場づくりを工夫し支援したりすることについて多くの参加者とともに確認することができました。
- ・ 日永小学校では、「運動のおもしろさを味わわせ、成長を実感させる学びの創造」を研究主題として研究に取り組みました。魅力的な教材・教具の開発や「運動のおもしろさ」「子どもが夢中になる手だて・支援」などについて話し合い、理解が深まりました。
- ・ 県主催の実践交流会において、研究実践校の研究成果や子どもの体力向上支援プログラムについて、環流報告を行いました。

○ 学びの一体化教科部会、研究協議会の取組

- ・ 学びの一体化教科部会では実践事例集を作成しました。
- ・ 三四小学校体育科研究協議会と三四中学校保健体育科研究協議会の合同研修会が中部中学校で行われ、「マット運動」(器械運動)の授業を参観しました。自己の能力に応じた目標を設定し、ビデオカメラを活用し、個々の課題を持たせる中で、その解決を目指して運動することを中心に授業が進められました。ICTを活用することにより、自分の課題が明確になり、他の生徒にポイントを聞くことができるので適した手立てであったことが確認されました。