

重点7 健康・体力の増進

1 体力の向上

ねらい

運動することが人間形成にとって重要な意味をもつという共通理解のもと、教育活動全体を通して運動に関する計画を立て、進んで運動に親しむ子どもを育てます。

現状と課題

平成21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、全ての種目において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。
- 男子の上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び及び体力合計点のT得点（全国平均値を50としたときの相対的な数値）は、47点台と低い数値です。

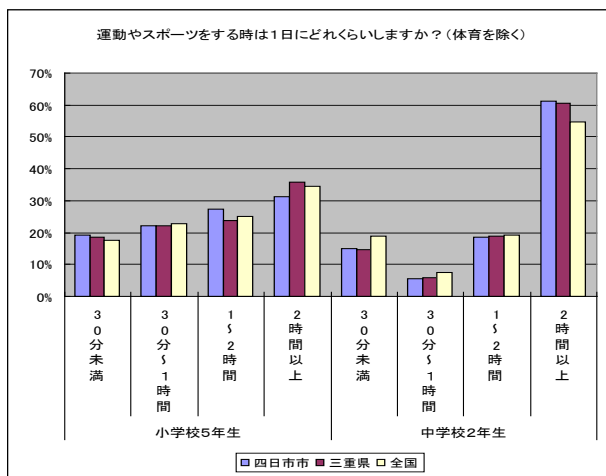
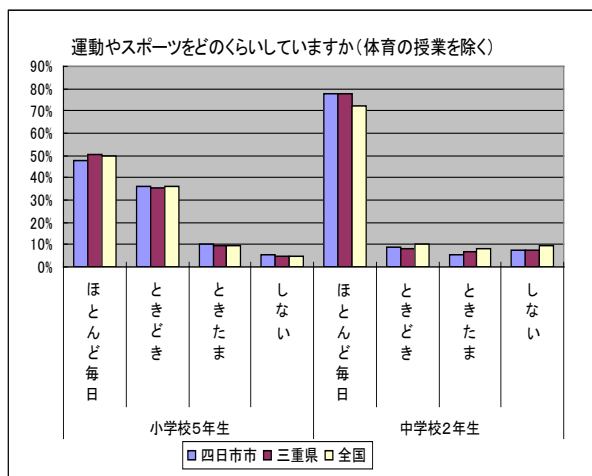
- 女子のT得点は立ち幅跳びでは45点台、体力合計点、シャトルランでは46点台、反復横跳びや上体起こしでは47点台と低い数値です。

【中学2年生】

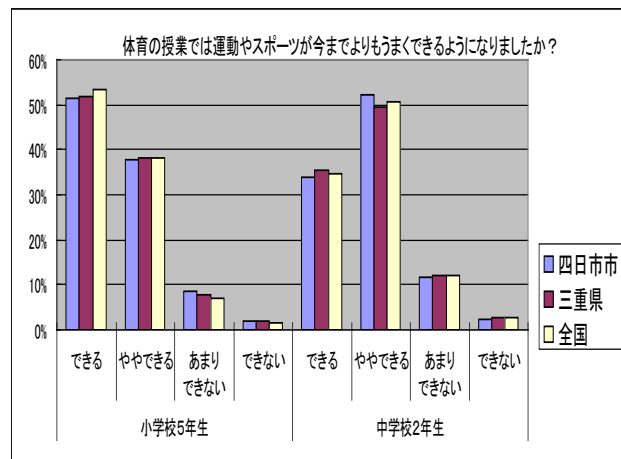
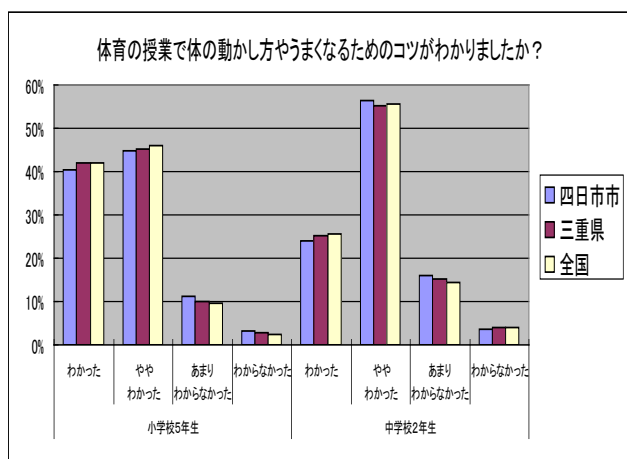
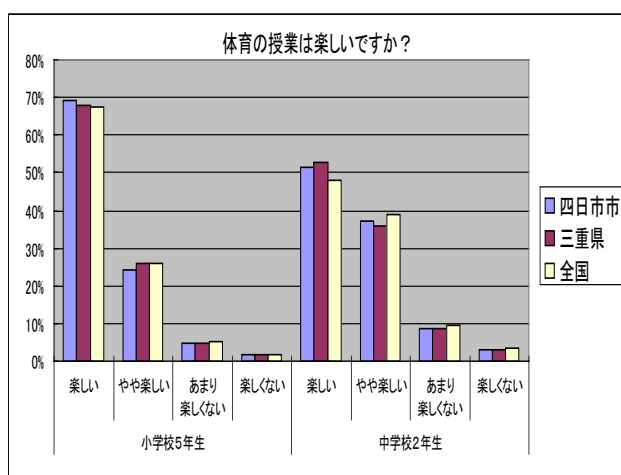
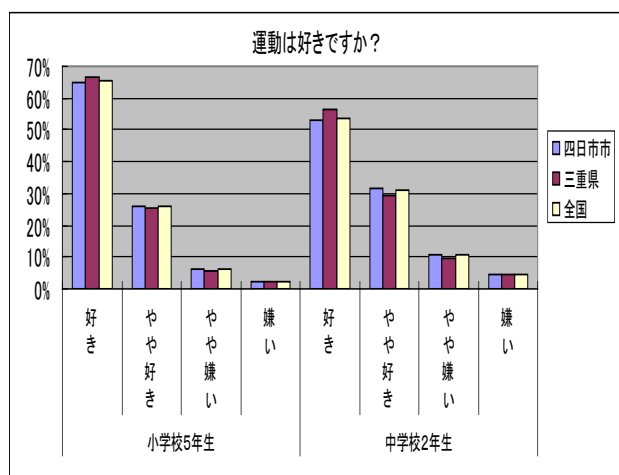
- 男子は、すべての種目において全国の平均値を下回っています。また、体力合計点も県平均値を下回っています。
- 女子は、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、ハンドボール投げが全国の平均値以上でしたが、体力合計点は、全国平均値をやや下回っています。

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



- 全国の平均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。



- ・ 運動のコツがわかったり、今までよりもできると感じたりする子どもの割合が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）授業作り

- ・ 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、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、子どもの発達段階に応じた指導の工夫を行います。
- ・ 体力の向上を重視し、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21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の「活用シート」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。

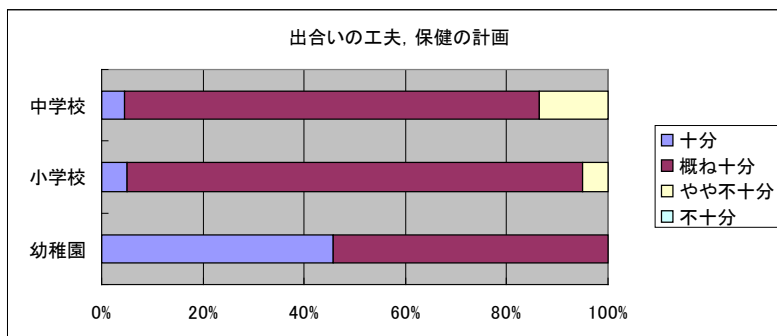
○運動の日常化を図る取組の工夫

- ・ 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。

平成21年度の主な取組状況

○ 運動の日常化を図る取組

- 「運動することの楽しさや心地よさを味わわせるため活動や場の工夫を図るとともに、保健の授業を保健計画等と関連づけながら、計画的・継続的に指導することができた。」について十分に達成できた、概ね十分に達成できたと回答した学校は全体の9割を占めています。
- 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。
- 中学校では、授業のはじめに、一定距離を走ったり、腕立て伏せ・腹筋・背筋等の補強運動を取り入れたりして体力向上に努めています。また、体育祭の他に球技大会を実施している学校が多くあります。さらに、昼休み等に体育館を開放し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、継続して取り組んでいる割合が高くなっています。
- 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。
- 21年度も小学校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、三重北小学校、河原田小学校が研究実践校として実践研究を行いました。
- 10月に開催された河原田小学校公開授業研究会では、多くの参加者とともに運動の中心となるおもしろさや主題の設定など、「学び」の内容を明確にすることや、それを生かした単元をどのように構成するのかについて吟味することがいかに大切であるかを確認することができました。
- 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。

○ 研究協議会、学びの一体化教科部会の取組

- 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笹川西小学校で行われ、「スーパーエンドレスリレー」（走・跳の運動）の授業を参観しました。「この運動のおもしろさ＝子どもたちに学ばせたいことの内容」は何なのかということについて、授業者を含め小中の研究協議会で何度も協議し、授業づくりを行いました。小中の学びの系統性についても考えることができました。
- 学びの一体化教科部会では実践事例集の作成、三四小学校体育科教育研究協議会では、授業実践や集録のCD-R化・教育技術誌（小学館）への執筆活動などを行っています。より多くの教員がこれらを活用し、実践を広げていく必要があります。

