

平成29年度「学校における子供の体力向上課題対策プロジェクト」

【熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告書】

子供の体力向上 取組事例集



- ★ 体育・保健体育授業の工夫・改善
- ★ 運動の日常化・習慣化
- ★ 幼児期の運動経験の重要性

について提言します！



平成30年3月

熊本県教育委員会

はじめに

大きな被害をもたらした平成28年熊本地震からもうすぐ2年となります。本県では、本年度を「復興元年」と称し、熊本地震からの創造的な復旧・復興を目指して様々な施策に取り組んできました。児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等に関しても、熊本地震前の状況に戻すのではなく、熊本地震前の状況を超えることを目指して取り組んでおります。

本年度は、前年度の本報告書で示した2つの提言「体育・保健体育の授業の工夫改善」「運動の日常化・習慣化」を基に、取組の成果と課題を引き継ぎながら、次の3点を重視した取組を実施しました。

1つ目は、体力向上推進委員会と体力向上推進実践校の連携・協力による実践です。体力向上推進実践校の中から体力向上推進委員を多く選出し、体力向上推進委員会で話し合ったことを体力向上実践校の取組に直接結び付ける工夫を行い、地域のモデル校として体力向上に係る実践を行っていただきました。

2つ目は、前年度同様、小学校の女性教員を対象にした研修会の開催です。本県小学校教員の6割以上を女性教員が占めること、その中で体育の授業を苦手と感じる女性教員が多い現状から、「初歩から学ぶ」をテーマに、体育実技や授業づくりに関わるグループ協議を通じた授業力向上を目指した研修を企画し、多くの先生方に参加していただきました。

3つ目に、幼児期からの体力・運動能力、運動習慣等の確立を目指した実践です。スポーツ庁によると、平成28年度体力・運動能力調査結果から「幼児期の外遊びの頻度が高いほど就学後の運動習慣の基礎を培い、体力向上の要因の1つとなっている。」といった分析結果を示しています。本県も、就学前教育と学校教育との円滑な接続を重要と考え、本年度、就学前教育関係者（幼稚園教諭）を体力向上推進委員会に参画いただき、幼児期運動指針に即した実践とともに、就学前教育から小学校低学年へとつなげる体力向上に係る取組に対して、様々な提案を行っていただきました。

各学校におかれましては、本書記載の本県児童生徒の体力・運動能力の調査結果や各実践報告内容を、各学校の体力向上の取組や授業等に活用していただくことで、指導の充実や改善の一助となればと考えております。

最後になりましたが、本事業の推進に当たり、御協力いただきました関係者の皆様をはじめ、御尽力くださいました体力向上推進実践校並びに体力向上推進委員の皆様にご心から感謝申し上げます。

平成30年3月

熊本県教育庁教育指導局体育保健課長 西村 浩二

体力向上について考える ～体力向上は人生を通じた観点から考える～

子どもの体力向上推進委員会委員長 熊本大学教授 中川保敬

『人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ』というロバート・フルガムのロングセラーをご存知でしょうか。世界中で大ブームを引き起こし、数千万の読者が読むほどのエッセイ集である。その本から読み解くと、砂遊びは幼児期の教えや砂場で得られる親子の学びの重要性を伝えたものである。子どもは、本来異年齢集団を形成し、その集団の中で多くを学んで育っていたが、核家族化や少子化の影響により、子どもの遊びの集団は小規模化し同年齢化している。子どもの遊びが屋内遊びへと変化し、少人数・同年齢化した集団では、多様な体験や自然の中から学ぶ機会が少なくなり、子どもらしい遊びの中で体を動かす楽しさや汗をかくことの爽快さを学ぶことができなくなっている。

一方で我が国は、高齢化社会に入り、現在では男性が80.21歳、女性は86.61歳と世界トップレベルの長寿になっている。しかし、医療の発展により平均寿命は伸びてきたが、健康寿命は、平均寿命よりも男性9歳、女性12歳と短くなっており、自身で自立した生活をすることができない期間が存在する。平均寿命と健康寿命の差がある原因としては、食事の高カロリー化、不規則な生活リズム、運動不足などが常態化した結果、生活習慣病を引き起こすことに繋がるからであると考えられる。

この二つの現象は、生まれてから死ぬまでの間で、何が重要であるかを示している。つまり人生に必要な知恵は幼児期からの遊びに始まり、体を動かす楽しさや爽快さを知り、それを基盤として体力が高められ健康寿命に繋がって80歳まで豊かに生活していくことの大切さを示していると考えられる。

しかし、子どもの現状を見ると以下のようなことが指摘されている。

- 人々が体力を重視しなくなり、身体活動量（生活活動、外遊び、運動、スポーツを含む）が減少し体力低下につながっている。
- 生活の豊かさを求めて、機械化や合理化等を進め、生活環境やライフスタイルが変容してきたことを背景に、その結果として子供の体力が低下してきている。
- 幼児期からの外遊びが減少してきたことは、社会性やコミュニケーション能力の育成にも影響を与えている。

この状況を改善し、豊かな人生を送ることができる基本的な習慣を価値として幼児期から認め、実践化するために人々に意識化することである。この意識化させるには、価値観を形成することである。特に学校における体育・保健体育には、大きな期待が求められている。この「体力向上取組事例集」は、児童生徒が主体的に体力向上に取り組むために、実践を通して価値観を形成することで人を変えることである。昨年度に続き本年も一年間にわたり熱心に研究し、実践的な取組モデルとしてまとめ上げたものであり、各学校において活用していただくことを願う。

目 次

はじめに

第1章 体力向上推進委員からの提言	
1 体育・保健体育授業の工夫・改善	・・・ 1
2 運動の日常化・習慣化	・・・ 11
3 幼児期の運動経験の重要性	・・・ 13
第2章 体力向上推進実践校の取組	・・・ 17
1 小学校	
(1) 菊陽町立菊陽中部小学校	・・・ 18
(2) 相良村立相良南小学校	・・・ 20
2 中学校	
(1) 宇城市立豊野中学校	・・・ 22
(2) 天草市立稜南中学校	・・・ 24
第3章 研修会及び被災地支援事業の充実	・・・ 26
第4章 体力向上マネジメント	・・・ 31
第5章 運動についての質問紙及び体力・運動能力調査結果の分析	
1 児童生徒の運動や体育の授業についての質問紙から分かったこと	・・・ 34
2 過去10年間の調査結果の推移及び本年度の調査結果と県基準値との比較	・・・ 36
第6章 熊本県体力・運動能力調査結果の概要	
1 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査実施要項（概要版）	・・・ 49
2 体格及び体力・運動能力一覧	・・・ 50
3 平成29年度新体力テスト判定評価表	・・・ 54
4 年齢に伴う各種目別変化及び全国平均との比較	・・・ 56
5 県平均値の種目別得点、体力合計点、総合評価	・・・ 61
第7章 体力向上優良校の取組	
1 平成29年度体力向上優良校一覧	・・・ 62
2 PDCAサイクルに基づく体力向上の取組	
(1) 御船町立木倉小学校	・・・ 63
(2) 長洲町立腹栄中学校	・・・ 65
(3) 熊本県立鹿本高等学校	・・・ 67
(4) 熊本県立球磨支援学校	・・・ 69
参考文献・付記	・・・ 71

体力向上推進事業の取組について

体力向上の必要性について

体力は、わたしたちが健康で生き生きと活動するための重要な要素です。また、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。

つまり、**体力は、「生きる力」の源**なのです。

しかし、全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び熊本県体力・運動能力調査の結果から、児童生徒の体力については、近年穏やかな上昇傾向にあるものの、昭和60年頃のピーク時に比べると依然低い水準にあることや運動をする子としない子の二極化など様々な課題があることが分かります。

「生きる力」を育むために、学校は児童生徒の体力に関する様々な課題を解決し、体力向上を図っていく必要があります。

体力向上の取組について

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び熊本県体力・運動能力調査の結果等から、本県児童生徒の体力向上を図る上で、以下のような課題が明らかになっています。

【体力テストの調査項目における課題】

- ▼上体おこし、長座体前屈、立ち幅とび、50m走 → 全国平均を下回る
- ▼投力に関しては、ここ数年低下傾向が続いている。

【運動習慣や運動に対する意識等における課題】

- ▼1週間の総運動時間 → 中2女子：0分の生徒の割合が全体の12.5%
- ▼「運動が好き」「体育・保健体育の授業が楽しい」と回答した児童生徒 → 学年が上がるにつれて低下
- ▼「運動は大切」と回答した児童生徒 → 中2男子以外は全国平均を下回る

【体育・保健体育の授業における課題】

- ▼体育・保健体育の授業（児童生徒の質問紙）
「目標の提示」「振り返りの設定」
「友達と助け合う、話し合う活動の設定」 } → 全国平均を下回る。

課題の解決を目指し、本県では次の2つの目標を掲げています。

目標1

体育・保健体育授業の工夫・改善を図る

児童生徒の苦手意識の払拭や個に応じた指導等、どの子も「わからないことがわかり、できないことができるようになる」を目指して

目標2

学校総体として運動に親しむ習慣化を図る

学校の体力の課題に応じた計画と実践、3つの間（時間・空間・仲間）の設定及び保護者や地域との連携を目指して

課題解決に向けた3つの取組

子供の体力向上推進委員会

【委員】大学教授・指導主事・小中学校の先生・幼稚園の先生・民間の指導者や運動指導士10人で組織。

【取組内容】昨年度作成された体力向上推進委員会の提言をもとに、体力等の調査結果の分析や体力向上の方策等の検証に取り組みました。



体力向上推進実践校

【対象校】小学校2校、中学校2校、合計4校の推進実践校を指定。

【取組内容】共通実践事項をもとに学校総体とした体力向上の取組を推進し、地域のモデル校としての役割を果たしていただきました。

各校とも、学校の実態に応じ、体力向上に向けて工夫した取組がなされました。



研修会・被災地支援事業の充実



【女性教員のためのセミナー】

小学校の女性の先生方を対象とした実技・授業づくりの研修会を年間2回（8月、12月）開催。

体育の授業で日頃悩みを抱えている先生も「初歩から学ぶ」ためのよい機会となり、充実した研修会となりました。



【被災地支援事業】

小学校4校で実施。

そのうち2校が地域の体力向上サポーターを活用した体育授業や運動遊びの支援。あと2校がロアッソ熊本サッカー教室を実施。目を輝かせて活動する子供達の姿が多く見られました。