

2 運動の日常化・習慣化

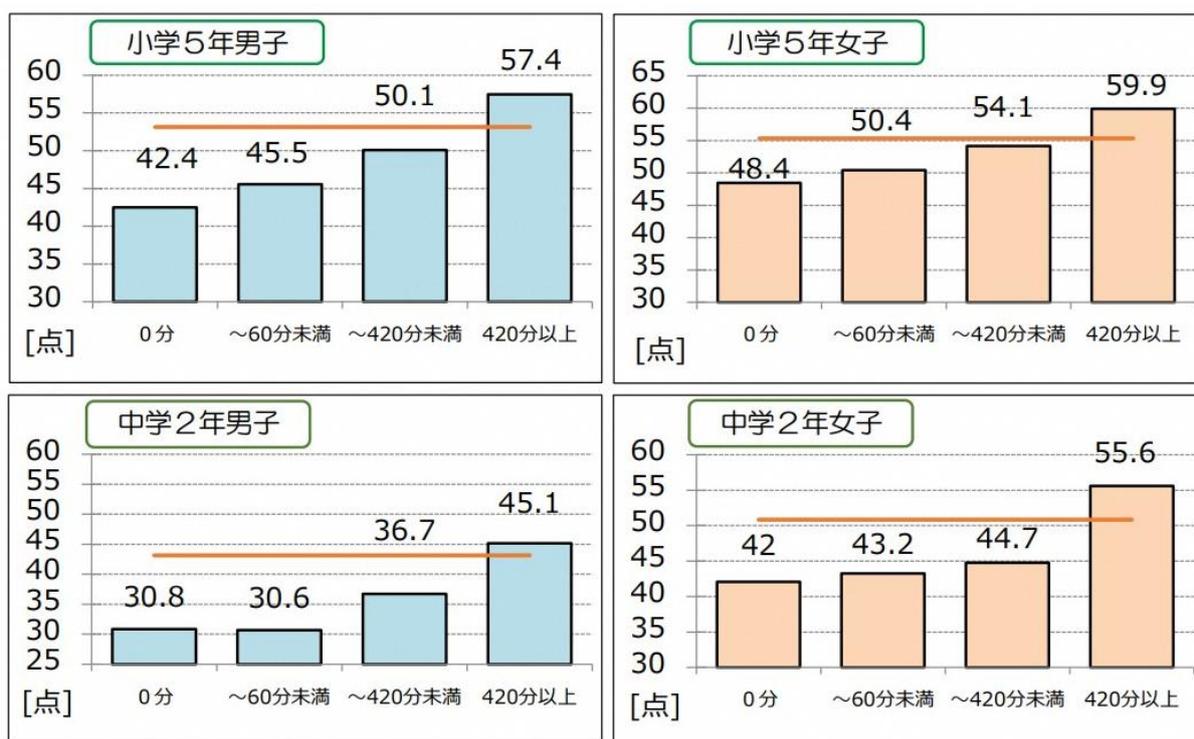
(1) 運動の日常化・習慣化の必要性について

① 児童生徒の体力・運動能力と運動習慣の関連性

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(資料1)をみると、児童生徒の体力・運動能力と運動習慣は大きく関連しており、日常的な運動習慣のある児童生徒ほど、体力合計点が高いことが分かります。特に、1週間の運動時間が420分を超える児童生徒は、全学年男女において体力合計点の県平均値を上回る結果となっています。

これまでスポーツ庁より発刊された「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」においても、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育の工夫改善や運動の日常化・習慣化を目指した様々な地域や学校等の取組において、その有効性が示されています。

また、「子どもの体力向上のための取組ハンドブック(平成24年3月:文部科学省)」では、青少年期に育まれた運動の日常化・習慣化は、生涯にわたり大きく影響することや、学校では運動の日常化・習慣化に向けて、そのきっかけづくりに取り組むことが重要であると述べられています。



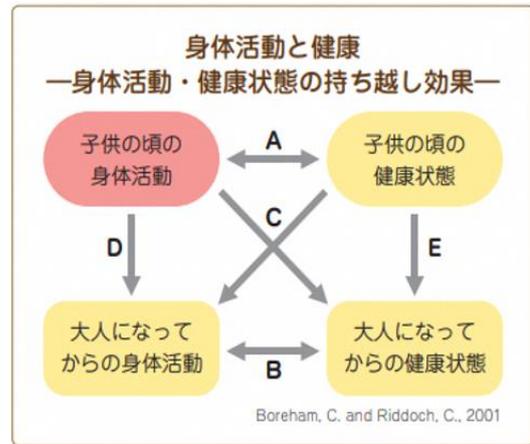
(資料1) 『「一週間の総運動時間」と「体力合計点」の関係』

- グラフは、令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(熊本県の結果)
- グラフ中の横線は、体力合計点の熊本県平均値
- 体力合計点とは、握力や反復横跳びなど体力テストの全8種目を、1種目10点満点で得点化したものの合計点。(80点満点)
- 中学校では、持久走と20mシャトルランはどちらか選択して実施

② 運動の持ち越し効果について

身体活動と健康・体力状態には、いわゆる「持ち越し効果」があると考えられます。右の図が示すように、子供の頃の身体活動は、子供の頃の健康状態に影響を及ぼすだけでなく、大人になってからの身体活動や健康・体力状態にも影響を及ぼすと言われています。

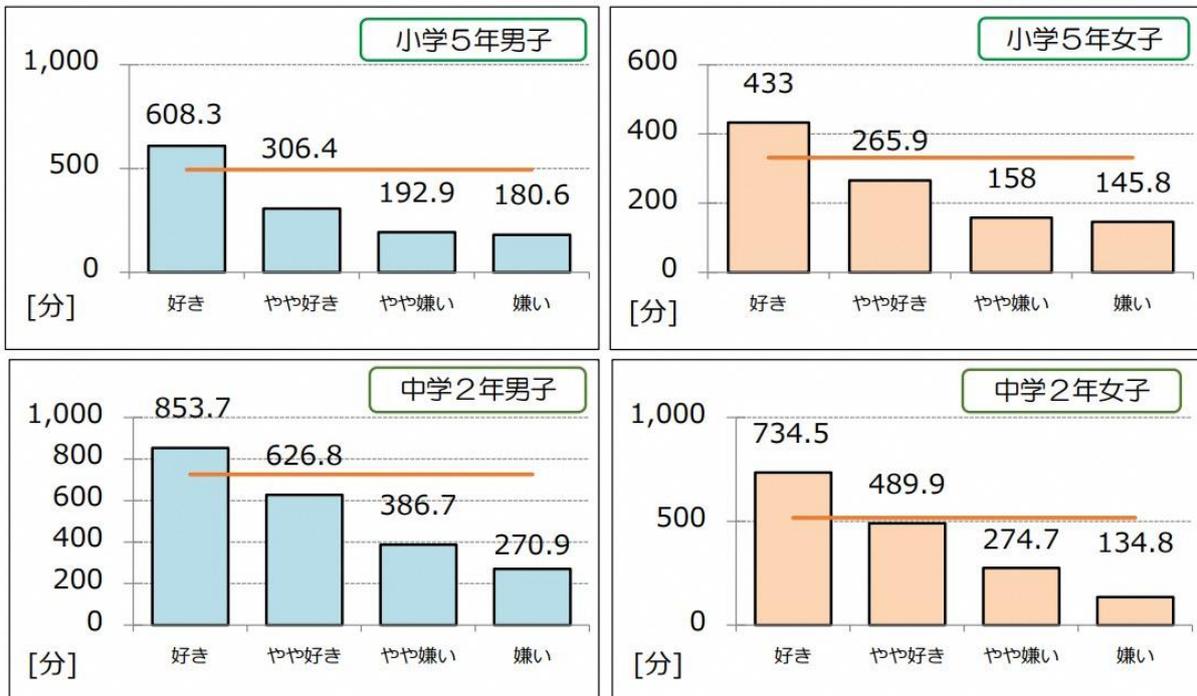
すなわち、子供の頃の運動・スポーツに親しむ、あるいは活動的な生活習慣を身に付けることが、成長期はもちろん生涯にわたって活動的で健康的なライフスタイルを構築するために重要な第一歩だと考えられます。



(2) 運動に対する意識が運動の日常化・習慣化に与える影響

① 運動への肯定的な意識と一週間の総運動量の相関について

本県の結果（資料2）を見ると、児童生徒の運動に対する意識（「運動やスポーツをすることは好きか」）と「一週間の総運動時間」は相互に影響しており、運動に対する肯定的な意識は、運動の日常化・習慣化につながっていることが分かります。また、「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童生徒のみが、「一週間の総運動時間」の県平均を上回っていることがわかります。



(資料2) 『「運動やスポーツをすること好きか」の質問と「一週間の総運動時間」との関係』

- グラフは、令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（熊本県結果）
- グラフ内の横線は一週間の総運動時間の本県における平均値

② 体育授業をきっかけとして運動の日常化・習慣化を図っていく必要性

本県の児童生徒に対する意識調査の結果を見ると、「運動やスポーツをすることが好きか」の問いに、「好き」または「やや好き」と答えた児童生徒の割合が、小5男子では91.4%、女子が84.0%、中2男子が87.9%、女子が74.9%となっています。女子に比べ男子の方が運動に愛好的な意識を持っている傾向にあり、また、年齢が上がるにつれて、愛好的な意識を持つ児童生徒の割合が低くなっています。

この結果は、体育、保健体育の授業に対する意識とも関連が深く、体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答えている児童生徒の小5で約97%、中2で約94%が運動に対して愛好的な意識を持っていることがわかっています。

小・中学校での運動習慣や運動環境も地域によってそれぞれではありますが、運動時間、運動に対する意識の両面において、「運動の二極化」傾向も深刻化しています。

この結果を受けて、運動の日常化・習慣化を図っていくためには、体育授業の重要性はとて大きく、体育の授業を工夫改善することで、運動を日常的に意識して取り組んだり、運動の習慣化につなげるきっかけになります。

(3) 運動の日常化・習慣化に向けて

本県の結果（資料2）から、児童生徒の運動の日常化・習慣化には、児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」の変容が重要なポイントだと言えます。つまり、児童生徒の意識の変容を目指した取組（運動するきっかけとなる体験）を、どのように推進していくかが大切です。

具体的に述べると、児童生徒が、「運動やスポーツをすることが楽しい。」「できなかったことができた。」「自分の記録が伸びた。」「友達と競い合って成長した。」といった運動の楽しさや喜びを感じるような経験や環境を整えていくことです。児童生徒の実態を把握し、運動やスポーツの価値や特性に着目しつつ、日常的に運動に親しめるような授業の工夫が求められます。

次ページの【図1】は、運動の日常化・習慣化に向けたPDCAサイクルです。

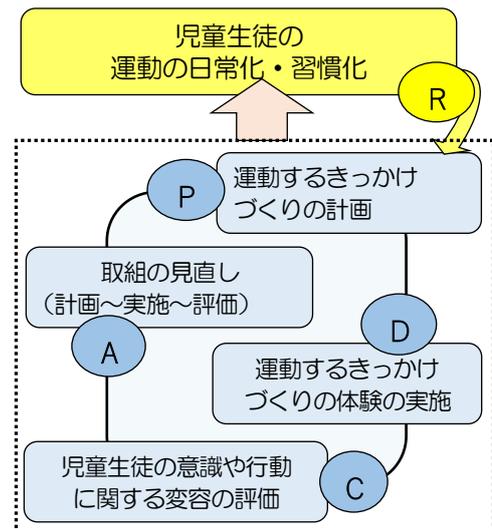
P（PLAN：計画）→D（DO：実施・実行）→C（CHECK：評価・考察）→A（ACTION：見直し）のサイクルの下に実践していくことが大切です。

運動の日常化に向けたPDCAサイクル

P 運動するきっかけづくりの計画について

「何を」「いつ」「どこで」「誰と」「どのようにするのか」等について考えることにより、運動の日常化・習慣化に向けた取組の具体的な把握ができ、計画が立てやすくなります。また、計画で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力調査の結果や運動の日常化・習慣化に関する調査結果等）について、十分に把握することです。曖昧な実態把握は、見通しの見えにくい計画に陥りやすくなります。

D 運動するきっかけづくりについて
 体育・保健体育の授業で大切なことは、「楽しい」「嬉しい」等とすることができる運動の体験や日常的に運動する経験を通して、「運動は大切なものである。」と実感させることです。そして、体育的行事や日常生活（学校や家庭）等に関連させていくことで、より効果的になると考えます。また、多くの関係者（教職員や保護者、地域住民、運動指導員等）が関わることで、更にその効果は高まるのが期待されます。



【図1】

C 児童生徒の意識や行動に関する変容の評価について
 体育・保健体育の授業で、子供たち自身に取り組んだことを必ず振り返り、評価していく。そのときに、指導者に取り組んだ内容や方法が適切であったのかというだけでなく、取り組んだことによって、児童生徒の意識や行動はどのように変容し、どのような成果や課題があったのかを評価することが必要です。

A 取組の見直し（計画～実施～評価）について
 取組を評価した結果を基に取組全体を再度見直し、修正及び改善しながら進めていくことによって成果はより高まります。児童生徒が日常的に運動するためには、「時間・空間・仲間」の3つの間が大切です。3つの間とは、児童生徒が運動やスポーツ、外遊びを楽しむために必要な友達や時間、遊び場のことです。現代社会ではこの3つの間が不足しており、児童生徒は外で遊べない、みんなと一緒に遊びづらい環境にあると言われていています。PDCAサイクルによる取組によって、児童生徒の運動の日常化・習慣化を図ることが大切です。