

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

本県の結果（【資料1】参照）から分かるように、児童生徒の体力・運動能力と運動の日常化・習慣化の関連性は高く、日常的に運動やスポーツを行っている児童生徒ほど、体力合計点が高いことが分かります。

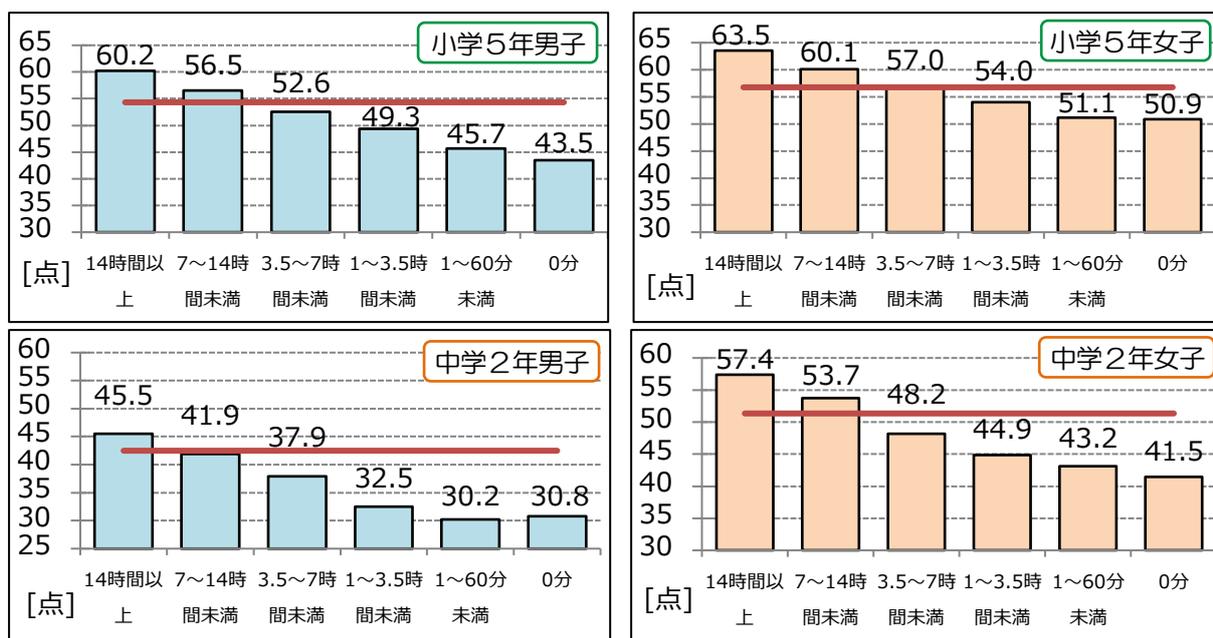
また、一週間の総運動時間が7時間以上（1日60分以上）運動を行っている児童生徒は、本県児童生徒の体力合計点平均値を上回っていることも分かります。

このことと関連して、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。

さらに、「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、令和元年度全国体力・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



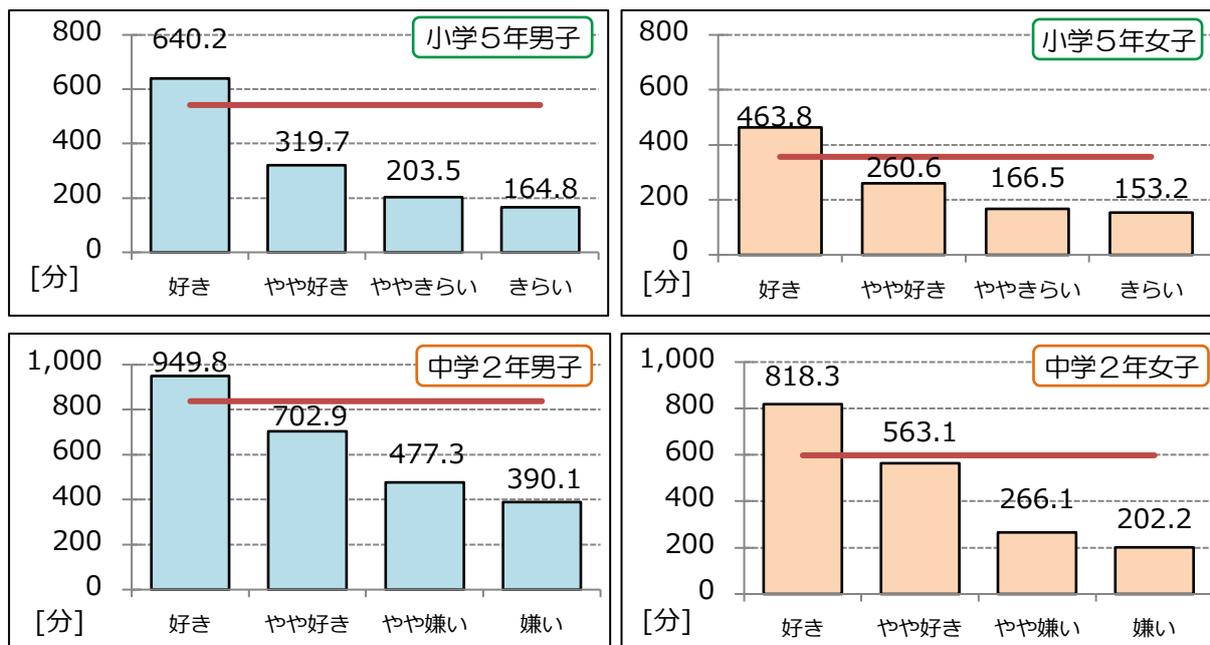
(2) 運動に対する意識が運動の日常化・習慣化に与える影響

本県の結果（【資料2】参照）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ます。また、「一週間の総運動時間」の平均は、「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒のみが、本県の平均値を上回っていることが分かります。

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

○ グラフは、令和元年度全国体力・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



(3) 運動の日常化・習慣化に向けて

本県の結果から、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。」「友達と競争して勝った。」といった運動の楽しさや喜びを感じるような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（プラン：計画）、D（ドゥ：実施・実行）、C（チェック：評価・考察）、A（アクション：見直し・改善）」サイクルをもとに実践していくことが大切となります。

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」「どのようにしなければならないか」等について分析・考察することにより、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ると考えます。

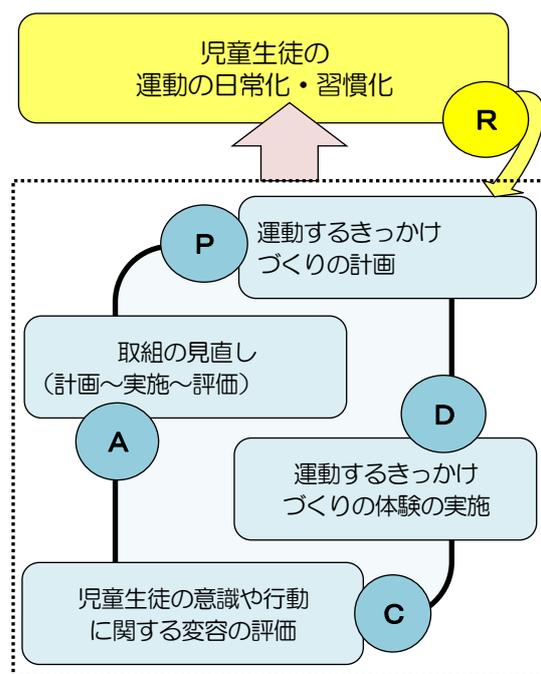
また、計画で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力調査の結果や運動の日常化・習慣化に関する調査結果等）について、十分に把握（リサーチ：調査・実態把握）することです。曖昧な実態把握は、見通しの見えにくい計画に陥りやすくなります。

D 運動するきっかけづくりの体験の実施について

実施で大切なことは、前述したように、「楽しい」「嬉しい」等と感ず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・保健体育の授業と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、さらにその効果は高まることが期待されます。



【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

実施したことを必ず振り返り、評価していくことが大切です。

そのときに、実施した内容や方法が適切であったのかというだけでなく、実施したことによって、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あると考えます。

A 取組の見直し（計画～実施～評価）について

前述したように、取組は継続的に行うことが大切です。取組を評価した結果をもと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っていくと考えます。

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陥っているとされています。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だと考えています。