

# 子どもの体力向上

## アクションプラン



# 子どもの体力向上支援プラン

## プラン策定の背景

1. 子どもを取りまく環境の変化  
「運動時間」「運動空間」「ともに運動する仲間」の減少、体力の低下、生活習慣の乱れ
2. 徳島県の児童生徒の体力・運動能力等の現状  
ほとんどの体力テスト項目が全国平均を下回る  
運動を「よくする子」と「しない子」の二極化傾向が強い  
朝食を「毎日食べる」児童生徒が全国平均より少ない  
徒歩で通学する児童生徒が全国平均より少ない  
肥満傾向児の出現率が高い

## 子どもの体力・運動能力向上対策委員会

### 重点課題

- 学校体育の充実
- 運動機会を増やすための環境づくり
- 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発

### 学校体育の充実

児童生徒の実態把握

体力づくりの情報提供  
と教職員の研修の充実

体育・保健体育科授業  
の充実

運動部活動の充実

各種関係団体との連携

### 運動機会を増やすための 環境づくり

幼児期の運動

学童期の運動

運動部に所属していない  
中学生・高校生の運動

### 望ましい生活習慣・ 運動習慣の啓発

保護者への啓発活動  
食育の推進

徳島県教育委員会  
市町村教育委員会

地域のスポーツクラブなどとの連携

県民への啓発

### 体力づくり運動プログラムの作成・普及・実践

小学校用プログラム

中学校用プログラム

## はじめに

「健康・体力」は、活動の源であり物事に取組む意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっており、「確かな学力」「豊かな人間性」とともに「生きる力」を育成する上で重要な要素です。子どもの体力の低位な状況が国民的課題となる中、平成20年度から、文部科学省による「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施され、本県の小・中学生の体力的な弱さとともに運動習慣・生活習慣等に課題があることが明らかになりました。

この調査結果を受けて、徳島県教育委員会では、本県の子どもたちの体力向上を図るための施策の再構築が必要であると考え、平成21年度に「子どもの体力・運動能力向上対策委員会」を立ち上げました。本委員会では、徳島県の子どもたちの体力調査結果を分析するとともに、課題・対策を検討し、「子どもの体力向上支援プラン」を策定いたしました。

本年度、対策委員会では、前年度に作成した「小学校・中学校体力づくり運動プログラム」の学校現場での普及を進めるとともに、「子どもの体力向上支援プラン」を実現するための方策について審議を重ねてまいりました。その結果、「学校体育の充実」「運動習慣の確立」「望ましい生活習慣の育成」を学校における体力向上のための重点目標とすることとし、これらの目標を達成するために、学校における具体的行動や教育委員会の支援を「子どもの体力向上アクションプラン」として示すことにいたしました。

各学校におかれましては、本プランをもとに現在の取組みを再検討し、地域や学校の特性を生かしながら、子どもたちが自ら楽しみながら体育活動に親しむことができるように、各学校独自の「体力向上計画」を作成していただくとともに、家庭・地域社会・スポーツ関連諸機関等との連携を図り、運動好きで基本的な身体能力を備えた児童生徒の育成のための取組みを推進していただくようお願いいたします。

最後になりましたが、本プランの作成にご尽力いただきました対策委員会の委員の皆様方に厚くお礼申し上げます。

平成23年2月

徳島県教育委員会体育健康課

課長 佐野 義行

# 目 次

## 体力向上支援プラン

はじめに

## 目 次

## 体力向上アクションプラン

アクションプランの全体像	・・・・・・・・・・	1
1. 学校体育の充実	・・・・・・・・・・	2
2. 運動習慣の確立	・・・・・・・・・・	3
3. 望ましい生活習慣の形成	・・・・・・・・・・	4

## 参考資料

平成 22 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	・・・・・・・・・・	5
「子どもの体力・運動能力向上対策委員会」委員名簿	・・・・・・・・・・	6

# アクションプラン の全体像

① 児童生徒の実態把握と計画作成

② 体育・保健体育科授業の充実

③ 教員の指導力の向上

④ 運動部活動の充実



① 児童生徒の実態把握

② 運動習慣の確立に向けた取組み

③ 運動の楽しさ体験

④ 運動機会の提供

① 児童生徒の実態把握

② 生活リズム形成に向けた取組み

③ 大人への啓発  
(教職員・保護者・県民)

# 1 学校体育の充実

## 学校におけるアクション

- ① 児童生徒の実態を把握し、課題を明確にした上で「体力向上計画」を作成し、実行します。
- ② 体育・保健体育科授業の充実を図り、運動の量と質を確保した授業を行います。
- ③ 体力向上に向けた研修会への参加や校内研修の実施により、教員の指導力の向上を図ります。
- ④ 中学校において「部活動実施計画」と「部活動運営マニュアル」を作成し、生徒の実態に応じて運動能力を伸ばします。

## 県教育委員会のサポート

- ①児童生徒の実態把握と計画作成
  - ・「新体力テスト」を継続的に実施し、集計と分析を行います。
  - ・各校の「体力向上計画」の作成において、情報提供や指導を行うとともに、計画の実施にあたり大学教員等の指導者を派遣します。
- ②体育・保健体育科授業の充実
  - ・児童生徒に対してテクニカルサポートを行う専門の指導員を派遣します。
  - ・「小学校・中学校体力づくり運動プログラム」の活用を促進し、効果的な運動内容や運動方法を提供します。
- ③教員の指導力の向上
  - ・学習指導要領の趣旨の徹底や体力づくりに向けた共通理解を図るための研修会を実施します。
  - ・専門的な知識・技能を持つ外部講師による体育実技講習会を実施します。
  - ・体育指導に苦手意識を持つ教員が、日々の指導に使える体育・健康に関する資料集を作成します。
- ④運動部活動の充実
  - ・各校の「部活動実施計画」「部活動運営マニュアル」の作成において、情報提供や指導を行います。
  - ・学校の要請に応じて専門的な指導を行う外部講師を派遣します。
  - ・運動部活動への参加を奨励すると共に、小規模校の部活動を活性化するために、総合運動部や合同運動部の取組みを推進します。

## 到達目標

- ①すべての公立小中学校で、実態把握をもとにした体力向上の取組みが実施される。
- ②指導資料や運動プログラムを活用した授業が展開され、内容が充実する。
- ③研修内容の共有により自信を持って授業に臨む教員が増え、内容が充実する。
- ④生徒の実態に応じた安全で適切な部活動指導が行われ、運動技能が伸長する。

## 2 運動習慣の確立

### 学校におけるアクション

- ① 児童生徒の実態を把握し、課題を明確にした上で運動習慣の確立に向けた取組みを行います。
- ② 学校の実態に応じて児童生徒の徒歩通学を奨励します。
- ③ 運動の楽しさを体験できるような運動・スポーツ行事に、児童生徒の積極的な参加を促します。
- ④ 放課後や休日に運動・スポーツに親しむ児童生徒を育成します。

### 県教育委員会のサポート

- ①②児童生徒の実態把握と運動習慣の確立
  - ・児童生徒の「運動習慣」について調査を継続的に実施し、集計と分析を行います。
  - ・運動習慣の確立に向けた取組みを実施します。  
「体力アップ100日作戦!」(小学1~4年),  
「プラス1000歩運動」(小学5・6年、歩数計を活用した一日の運動量増加),  
「30・3チャレンジ」(中1~3年:30分程度の運動を週3回行う)
  - ・「キッズ&ジュニアわんぱくランキング」(ICTを活用し、手軽にできる運動の記録の登録・ランキング判定ができるシステムを活用した運動習慣確立の取組み)を実施します。
  - ・体力向上の取組みや成果が顕著な個人・学校を顕彰します。
- ③④運動機会の提供
  - ・総合型地域スポーツクラブや学童保育などの関係機関・団体と連携し、放課後や休日に運動できる機会を提供します。
  - ・放課後や休日に行われる運動・スポーツの情報を提供し、参加を促進します。
  - ・昔あそびやニュースポーツなどの手軽にできる運動が体験できるイベントを実施し、運動に親しむ機会を提供します。

### 到達目標

- ①すべての公立小中学校で、実態把握をもとにした運動習慣形成への取組みが実施される。
- ②徒歩通学者(部分的に徒歩通学で徒歩距離が伸長した者を含む)が増える。
- ③④放課後や休日に、運動を実施したり、運動・スポーツ行事に参加した児童生徒が増える。

### 3 望ましい生活習慣の形成

#### 学校におけるアクション

- ① 児童生徒の実態を把握し、課題を明確にした上で生活リズム形成に向けた「規則正しい睡眠・食事の定着」「肥満傾向児の出現率の減少」の取組みを継続的に実施します。
- ② 学校行事（参観日、家庭訪問、保護者面談）等の機会をとおして、保護者に望ましい運動・生活習慣形成の重要性について理解を深めてもらうとともに、協力を要請します。

#### 県教育委員会のサポート

- ①児童生徒の実態の把握と生活リズムの形成
  - ・「食習慣」「生活習慣」の調査を継続的に実施し、集計と分析を行います。
  - ・各校の規則正しい睡眠（早寝・早起き）や規則正しい食事（特に朝食の摂取）の定着に向けた取組みにおいて、情報提供や指導を行います。
  - ・「肥満の健康管理システム」により、県医師会や大学と連携した健康管理を行います。
  - ・学校の要請に応じて健康相談や食事相談を行う専門家を派遣します。
- ③大人（教職員・保護者・県民）への啓発
  - ・広報紙やHPをとおして、望ましい運動習慣・生活習慣の形成に向けた取組みを広報し、理解と協力を求めます。

#### 到達目標

- ①すべての公立小中学校で、実態把握をもとにした生活リズム形成の取組みが実施される。
- ②すべての公立小中学校で、学校と家庭が一体となって望ましい運動習慣・生活習慣の形成に向けた取組みが実施される。

**【資料】平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における徳島県の結果について**

**■体力に関する調査結果（公立学校のみ）**

新体力テストの平均値（小学5年生・中学2年生）

小学校		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点合計
5年生		(kg)	(回)	(cm)	(回)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	県	16.85	17.92	32.51	39.39	42.87	9.51	149.32	25.41	52.15
	全国	16.91	19.28	32.56	41.47	51.29	9.38	153.44	25.26	54.36
女子	県	16.23	17.02	36.32	37.57	34.29	9.75	143.50	15.00	53.30
	全国	16.37	17.74	36.74	39.17	39.65	9.65	145.20	14.58	54.89

中学校		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点合計
2年生		(kg)	(回)	(cm)	(回)	(秒)	(回)	(秒)	(cm)	(m)	(点)
男子	県	30.43	25.11	41.40	50.19	413.07	79.19	8.08	192.38	20.66	40.26
	全国	29.70	26.98	43.08	51.04	395.46	84.49	8.04	195.37	21.23	41.71
女子	県	24.39	20.64	43.96	43.57	314.54	50.38	8.99	162.81	12.86	45.67
	全国	23.88	22.33	44.59	44.97	294.77	56.45	8.90	166.63	13.29	48.14

○実技に関する調査全体について

- ・小学校では、男女のソフトボール投げが全国平均を上回っているが、他の種目は、全国平均を下回っている。
- ・中学校では、男女の握力が全国平均を上回っているが、他の種目は、全国平均を下回っている。

**■運動習慣などの調査結果（公立学校のみ）**

○小学校

- ・運動部所属率は、全国平均とほとんど差がない。
- ・運動実施状況について、「毎日実施する」が、男女とも全国平均より高い。また、1日の運動時間では、「2時間以上実施する」が、男女とも全国平均より高い。
- ・1日の睡眠時間については、「6-7時間」が、男女とも全国平均より高い。
- ・土・日曜日の運動実施の「平均時間」は、男子が約3時間、女子が約2.5時間程度で、日曜日の女子の実施時間以外は、全国平均より短い。
- ・「地域の運動行事に参加していない」が、男女とも全国平均より高い。
- ・家の人と「運動する回数」や「スポーツを見る回数」、「運動の話をする回数」は、『週に1回以上』が男女とも全国平均より高い。
- ・「運動が得意」と答えた男子の割合は、全国平均より低い。
- ・「運動をもっとしたい」とする割合は、男女とも全国平均より低い。

○中学校

- ・運動部所属率は、女子が全国平均より低い。
- ・運動実施状況について、「運動をしない」女子の割合が、全国平均より高い。
- ・1日の運動時間で、「2時間以上実施する」男子が全国平均より高い。また、「30分未満」の女子が全国平均より高い。
- ・「睡眠時間」は、『6時間未満』が、男女とも全国平均より高い。
- ・「運動部に入った動機」では、『友達から誘われたから』が、女子で全国平均より高く、『自分から進んで』は、男女とも全国平均より低い。
- ・『始業前』に運動する生徒は、男女とも全国平均より少ないが、『放課後運動時間』は、男女とも全国平均より長い。
- ・土・日曜日の運動実施の「月4回」の割合は、男女とも全国平均より高いが、「平均時間」は、約3時間で全国平均より短い。
- ・「地域の運動行事に参加していない」が、男女とも全国平均より高い。
- ・家の人と「運動する回数」や「スポーツを見る回数」、「運動の話をする回数」は、『週に1回以上』が男女とも全国平均よりやや高い。
- ・「運動が好き」「運動が得意」「運動をもっとしたい」と答えた生徒の割合は、男女とも全国平均より低い。

## 子どもの体力・運動能力向上対策委員会

委員長 藤田 雅文（鳴門教育大学准教授）

副委員長 田中 弘之（鳴門教育大学教授）

副委員長 佐藤 充宏（徳島大学教授）

副委員長 佐竹 昌之（徳島大学准教授）

鎌谷 浩司（徳島県PTA連合会副会長）

元木 啓之（徳島市助任小学校教諭・小学校体育連盟）

藪内純一郎（徳島市徳島中学校教諭・中学校体育連盟）

丸岡 俊司（県民スポーツ課長）

佐野 義行（徳島県教育委員会体育健康課長）

高原 清秀（徳島県教育委員会体育健康課学校体育・体力向上担当班長）

松田 雄史（徳島県教育委員会体育健康課学校体育・体力向上担当指導主事）

湯浅 成昭（徳島県教育委員会体育健康課学校体育・体力向上担当指導主事）

梅本 裕子（徳島県教育委員会体育健康課学校体育・体力向上担当指導主事）

