

「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係る
プロジェクトチーム会議

報告書

令和3年12月

「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係る
プロジェクトチーム

目次

| | |
|---|----|
| 1. 報告にあたって | 1 |
| 2. 現状と課題 | 2 |
| (1) 令和元年度 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査 | |
| (2) 令和2年度 学校保健統計調査における肥満傾向児の出現率 | |
| 3. プロジェクトチーム会議のメンバーからの主な意見 | 6 |
| (1) 体力向上に関する意見 | |
| (2) 肥満傾向解消に関する意見 | |
| 4. 取組の方向性 | 8 |
| 【取組方針Ⅰ】 | |
| 体育の授業の充実・改善と学校における運動時間の確保 | |
| 【取組方針Ⅱ】 | |
| 運動習慣の形成や生活習慣の改善に向けた家庭との連携 | |
| 5. 取組の内容 | 8 |
| (1) 体力向上・運動習慣の形成に向けた学校へのサポート | |
| (2) 学校が家庭と連携して取り組むためのタブレット端末の活用や講習会の実施 | |
| ◎ モデル校における取組 | |
| ○ 「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係るPT設置要領 | 10 |

「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係る プロジェクトチーム会議報告書

1. 報告にあたって

「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係るプロジェクトチームは、令和3年10月から12月までの間に、計3回の会議を開催し、「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や「令和2年度 学校保健統計調査」の結果、県教育委員会のこれまでの取組等をもとに徳島県における「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に関して今後取り組む事項の議論を行った。

議論の中で出された意見や提案を、次のとおりまとめたので、県教育委員会においては、これらを参考に、児童生徒の体力向上・肥満傾向解消に向けた方策を講じるとともに、市町村教育委員会に対しても、具体的な取組が実行できるよう必要な助言等を行うことを求める。

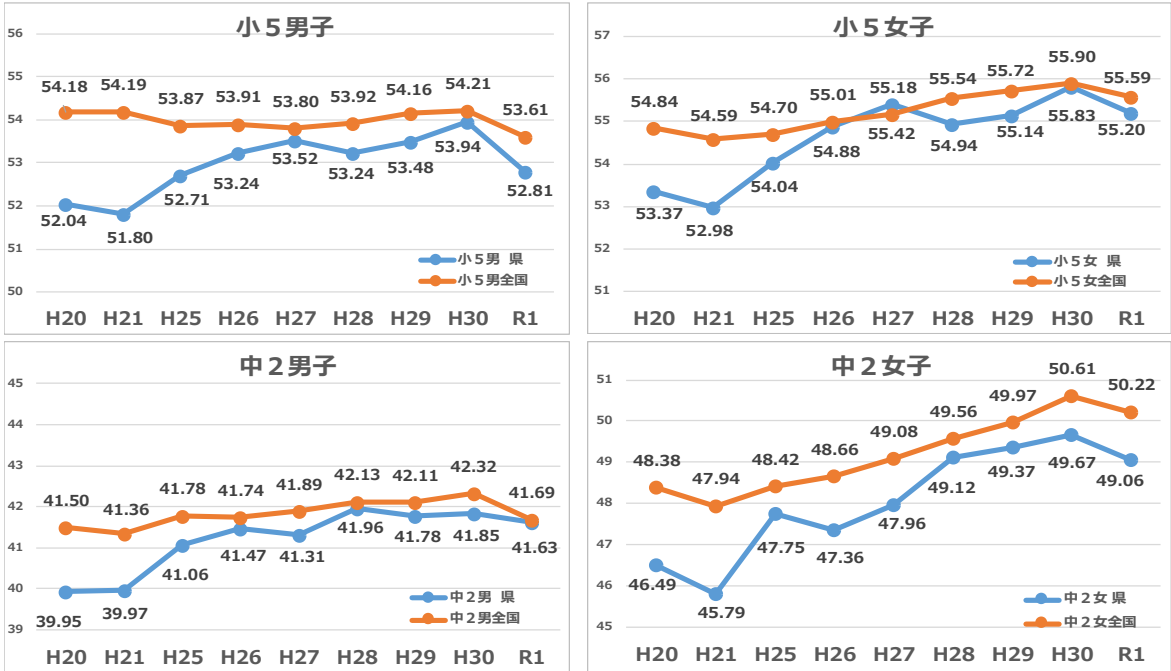
○プロジェクトチーム会議

| 回 | 日時 | 会場 | 協議内容 |
|-----|------------------|----------------|--|
| 第1回 | 令和3年 10月6日(水) | 県庁10階 大会議室 | ・徳島県における肥満傾向児の出現率と体力調査の結果について ・徳島県教育委員会のこれまでの取組について |
| 第2回 | 令和3年 11月8日(月) | 県庁9階 901会議室 | ・睡眠と体力・肥満との関係について ・今後の取組の方向性について |
| 第3回 | 令和3年 12月8日(水) | 県庁10階 大会議室 | ・今後の取組方針と取組内容について |

2. 現状と課題

(1) 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

■ 実技調査における体力合計点の経年推移



- 小学校5年生と中学校2年生の体力合計点は、男女ともに平成20年度から徐々に向上してきたが、平成30年度をピークに全国・県平均値ともに令和元年度は下降傾向となった。

■ R1 実技調査における各種目ごとの結果

※青字は全国平均以上、黄色背景の値はH30年度以上、赤枠囲みは過去最高値、()はH30年度の順位、*は40位以下の記録

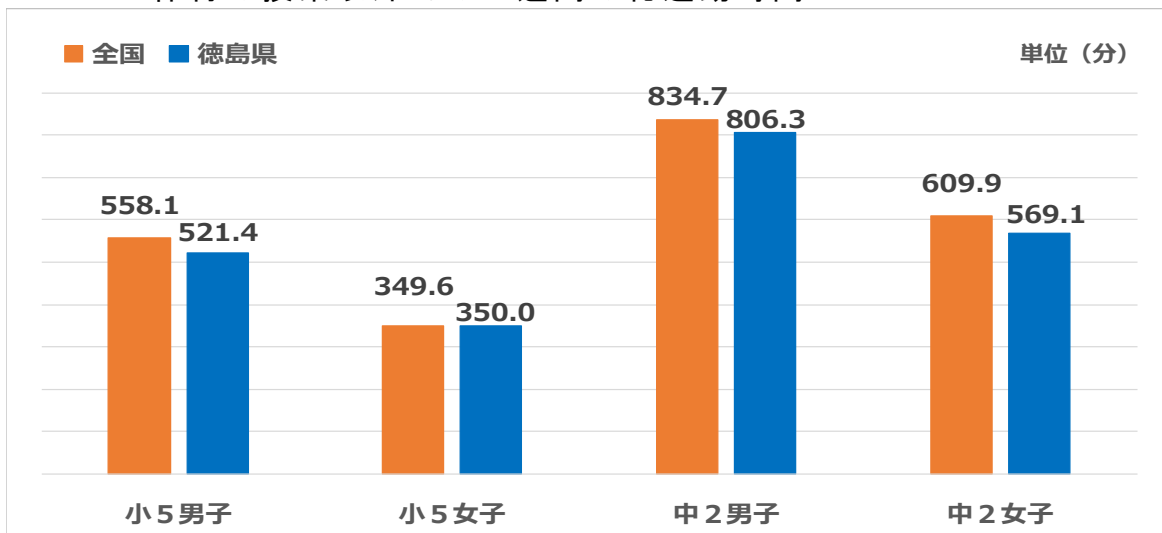
| 小学校5年 | | 握力 (kg) | 上体起こし (回) | 長座体前屈 (cm) | 反復横とび (回) | 20mシャトルラン (回) | 50m走 (秒) | 立ち幅とび (cm) | ソフトボール投げ (m) | 合計得点順位 |
|-------|------|---------|-----------|------------|-----------|---------------|----------|------------|--------------|----------|
| 男子 | 順位 | 29(27) | 38(35) | 21(25) | 29(23) | * 41(37) | 30(26) | * 46(27) | 30(27) | * 40(28) |
| | 全国 | 16.37 | 19.80 | 33.24 | 41.74 | 50.32 | 9.42 | 151.45 | 21.61 | 53.61 |
| | R元県 | 16.28 | 19.21 | 33.09 | 42.06 | 47.92 | 9.47 | 148.84 | 21.54 | 52.81 |
| | H30県 | 16.53 | 19.60 | 32.91 | 42.73 | 50.66 | 9.39 | 151.83 | 22.31 | 53.94 |
| 女子 | 順位 | 25(20) | 33(29) | 21(19) | 30(30) | * 40(33) | 33(28) | 31(19) | 19(18) | 34(30) |
| | 全国 | 16.09 | 18.95 | 37.62 | 40.14 | 40.79 | 9.64 | 145.68 | 13.61 | 55.59 |
| | R元県 | 16.14 | 18.58 | 37.43 | 40.42 | 39.03 | 9.69 | 145.02 | 14.11 | 55.20 |
| | H30県 | 16.30 | 18.73 | 37.46 | 40.69 | 40.80 | 9.63 | 146.43 | 14.30 | 55.83 |

| 中学校2年 | | 握力 (kg) | 上体起こし (回) | 長座体前屈 (cm) | 反復横とび (回) | 持久走 (秒) | 20mシャトルラン (回) | 50m走 (秒) | 立ち幅とび (cm) | ハンドボール投げ (m) | 合計得点順位 |
|-------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|---------------|----------|------------|--------------|--------|
| 男子 | 順位 | 9(13) | * 45(47) | 30(32) | 26(38) | 37(30) | * 41(37) | 17(27) | 30(32) | 24(28) | 28(33) |
| | 全国 | 28.65 | 26.96 | 43.50 | 51.91 | 398.98 | 83.53 | 8.02 | 195.03 | 20.40 | 41.69 |
| | R元県 | 29.49 | 25.82 | 42.82 | 52.13 | 410.66 | 81.46 | 7.97 | 194.77 | 20.42 | 41.63 |
| | H30県 | 29.55 | 25.88 | 42.74 | 51.90 | 397.10 | 84.71 | 7.99 | 195.66 | 20.40 | 41.85 |
| 女子 | 順位 | 12(4) | * 44(44) | 28(27) | 31(41) | * 42(40) | * 45(45) | 35(39) | 31(38) | 35(29) | 39(36) |
| | 全国 | 23.79 | 23.69 | 46.32 | 47.28 | 289.82 | 58.31 | 8.81 | 169.90 | 12.96 | 50.22 |
| | R元県 | 24.12 | 22.13 | 45.76 | 47.20 | 304.63 | 54.16 | 8.86 | 169.33 | 12.69 | 49.06 |
| | H30県 | 24.48 | 22.26 | 45.91 | 46.78 | 295.69 | 56.14 | 8.84 | 168.96 | 12.90 | 49.67 |

- 中学校2年生男子において、全国平均値や県の前年度平均値を上回る種目が9種目中4種目あり、体力合計得点の順位が過去最高の28位(H26と同位)となった。

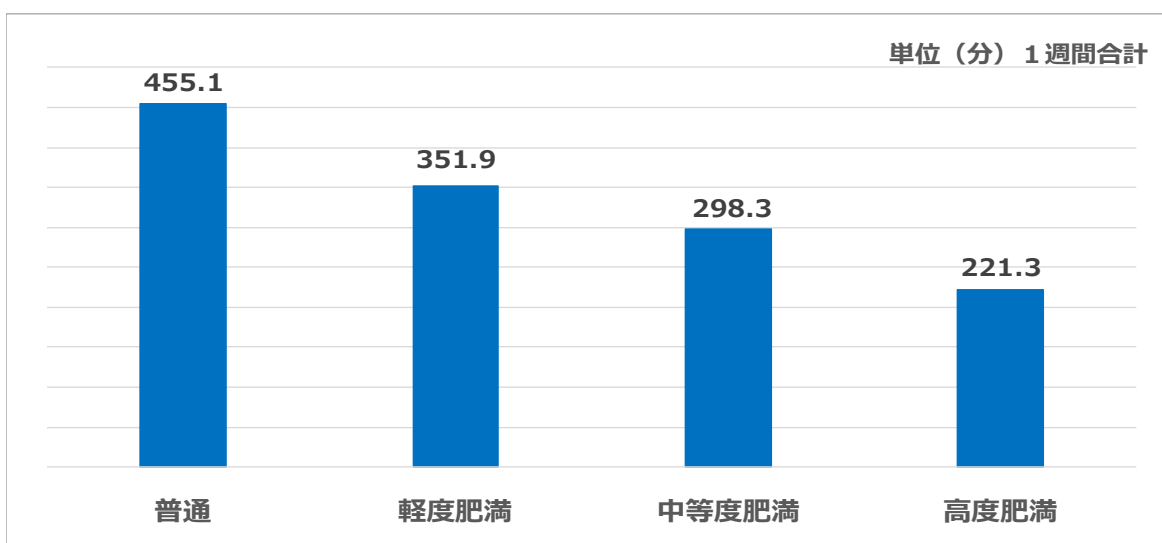
- 「握力（小学校5年生女子，中学校2年生男女）」と「反復横とび（小学校5年生男女，中学校2年生男子）」で全国平均値を上回る記録が多く、『筋力』と『敏捷性』に関する体力・運動能力の向上が図られている。
- 全国平均値に達していない種目が多く，特に「20mシャトルラン」や「持久走」において測られる『全身持久力』や「上体起こし」において測られる『筋持久力』を高めるための手立てが必要である。

■ R 1 体育の授業以外での1週間の総運動時間



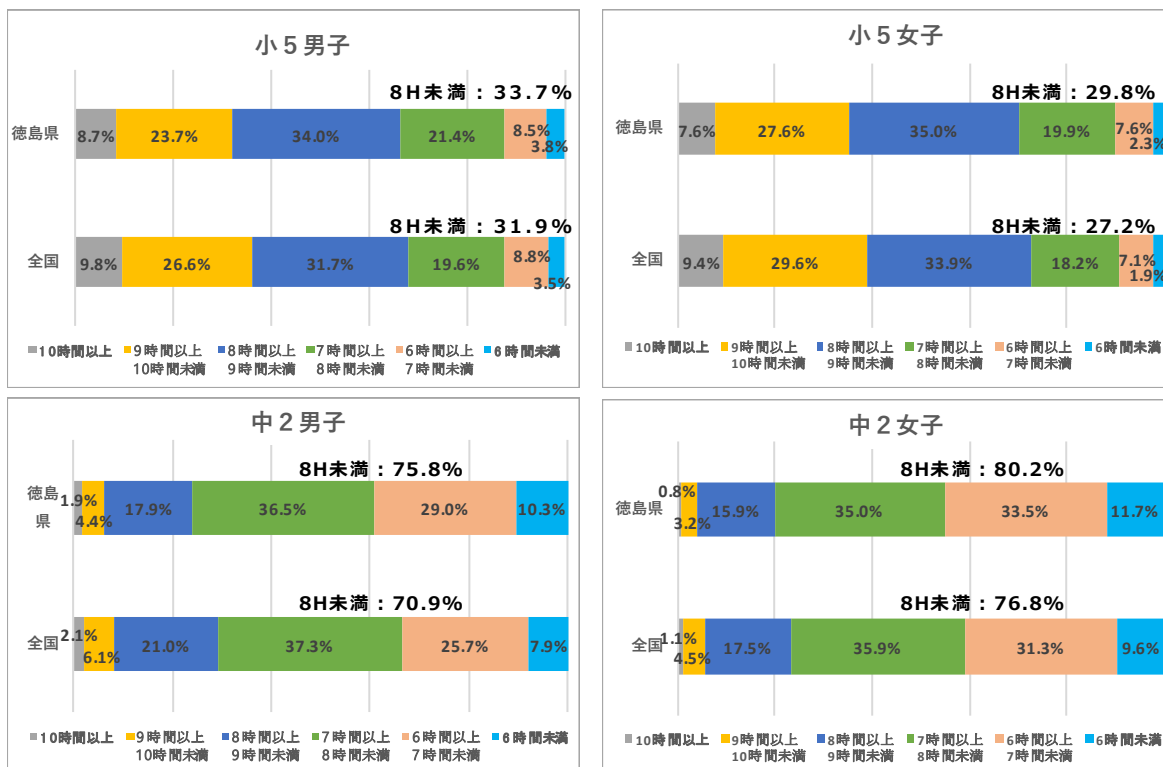
- 「体育の授業以外での1週間の総運動時間」が，小学校5年生女子を除き，全国平均値を下回る状況が見られる。

■ R 1 徳島県の公立小学校5年生における肥満度別の運動時間



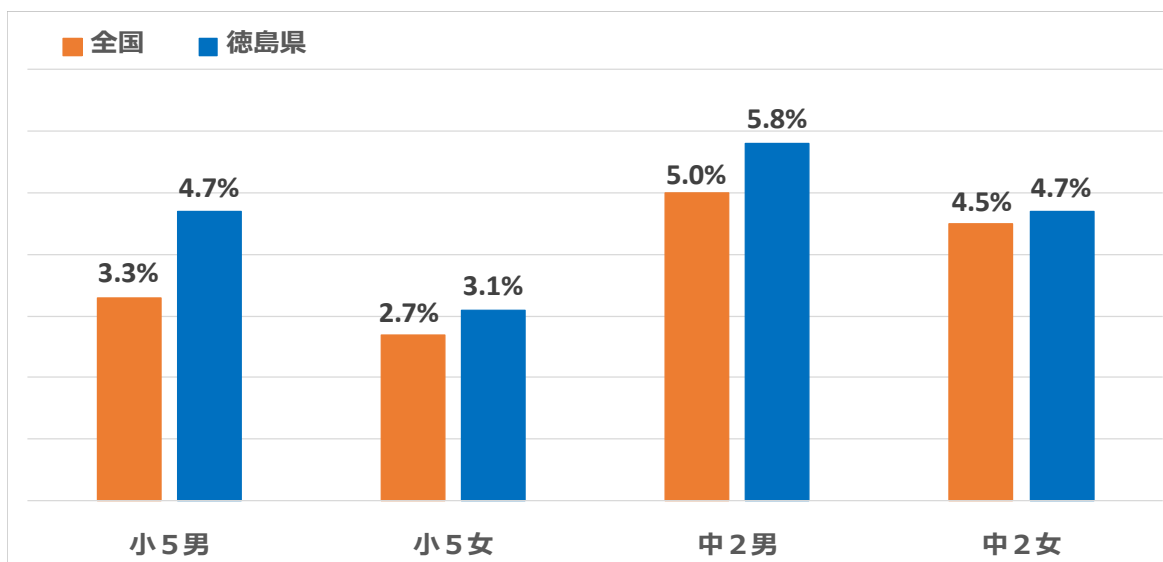
- 肥満度が高い児童ほど運動にかける時間が少ない傾向にあり，運動習慣確立のためには運動機会を確保するための手立てが必要である。

■ R 1 公立小学校5年生・中学校2年生における睡眠時間の割合



- 睡眠時間 8 時間未満の割合が、全国平均より高く、十分な睡眠時間を確保できていない状況が見られる。

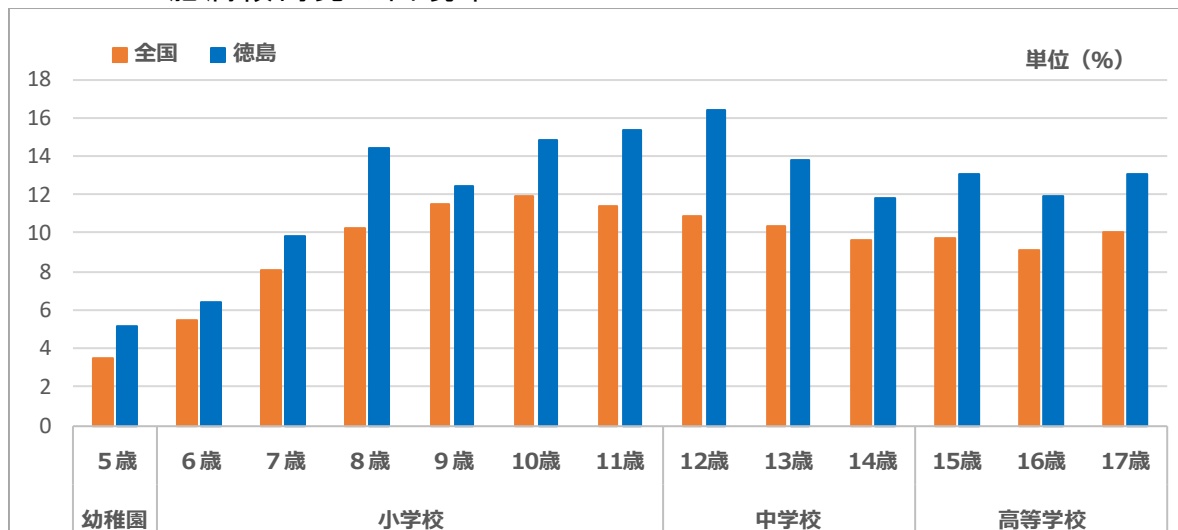
■ R 1 公立小学校5年生・中学校2年生において「朝食を食べない日が多い」及び「食べない」と回答した割合



- 「朝食を食べない日が多い」及び「食べない」と回答した割合が、全国平均と比べて小学校、中学校ともに高い傾向にある。
- 睡眠や朝食に関する指導をはじめ基本的な生活習慣については、小学校からの指導を充実、継続していくことが重要である。

(2) 令和2年度 学校保健統計調査

■ R2 肥満傾向児の出現率

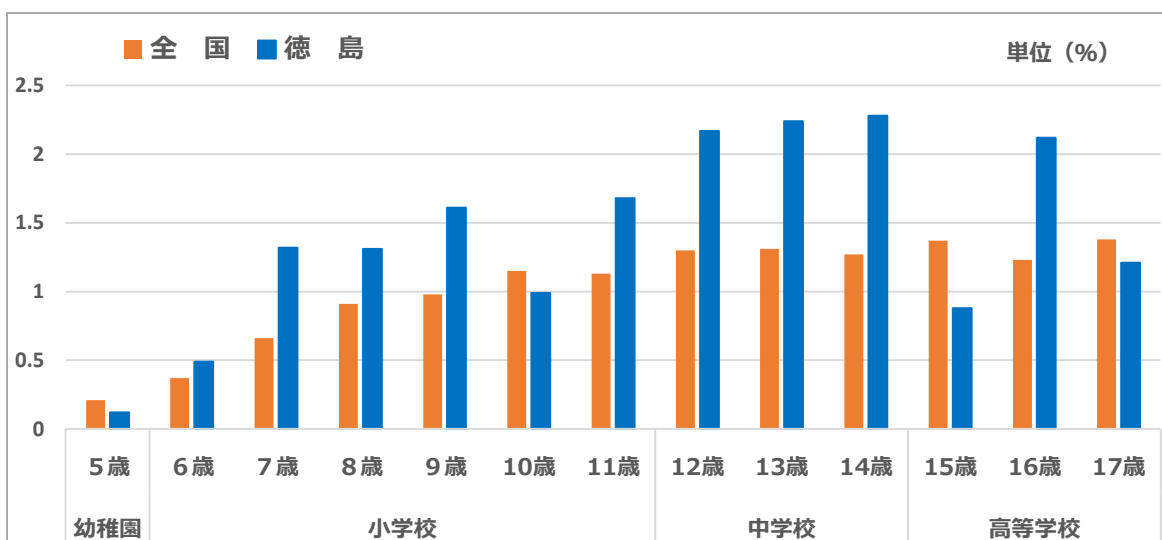


※肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重^{※1}) / 身長別標準体重 × 100 (%)

注1) 性別・年齢別係数と実測身長から算出

- 肥満傾向児の出現率（肥満度20%以上）が、11年ぶりに全学年で全国平均を上回った。
- 小学校から肥満傾向児の出現率が高くなり、中学校以降も出現率が高いまま推移している。

■ R2 高度肥満傾向児の出現率



- 高度肥満傾向児の出現率は、全国平均と比べ、小学校で出現率が高くなり、中学校でさらに出現率が高くなっている。

3. プロジェクトチーム会議のメンバーからの主な意見

(1) 体力向上に関する意見

- 運動習慣や生活習慣の確立状況については二極化が課題であり，小学校において，運動習慣の形成や生活習慣の改善を進める必要がある。
- 体育の授業については，望ましい運動習慣の形成に向け，特に小学校においては運動の楽しさや喜びを十分に味わうことができるようにすることが重要であるが，それに加えて運動量や技能の獲得を考えた授業内容も大切であり，体育学習の充実・改善が必要である。
- 体力調査実施の際には，目標設定が大切であり，自分の成長や課題が自分自身でわかるようにすべきである。
- 体力調査の結果が全国平均を上回っている小学校では，休み時間にも低学年から十分に体を動かしており，放課後の陸上や水泳，持久走などの練習には，選手だけでなく，苦手な児童も含め，幅広く参加できるようにしている。
- 小学校で運動習慣が身に付いた児童の中には，中学校に進学してからも運動部活動に入部して運動したり，休み時間には体を動かして遊んだりするなど，習慣が定着していると思われる事例が数多く見られる。
- コロナ禍により運動時間が減少しており，運動にかける時間を確保するためには，学校や家庭での取組が必要となる。
- 県教育委員会と小学校体育連盟との連携・協力が大切であり，望ましい取組の事例や体力調査実施の際の留意点などを広く紹介していく必要がある。
- 各市町村ごとに個別の課題もあるが，小学校では中学校での運動習慣につながる取組を進めることが大切であり，興味をもって取り組ませることが重要である。

(2) 肥満傾向解消に関する意見

- 肥満傾向解消に向けて，「高度肥満傾向児」となる前の「軽度及び中等度肥満傾向児」に対する取組等を進めるといった初期対応が重要である。
- 肥満傾向児の出現率について，男子は中学校で成長期に入り身長が伸びることで，肥満傾向児が減少するケースも見られる。しかし，女子は

中学校で成長期を終えることが多く、男子とは結果が異なる傾向にある。

- 肥満傾向児の出現率が高くなる小学校において、体力向上や肥満傾向解消に対する取組について、モデル校で実施・検証を行い、県内各小学校に普及させてはどうか。
- 保護者や児童の運動や健康に関する意識を高めていくことが重要であり、学校の実態に応じた焦点を絞った取組が必要である。
- 保護者の問題意識に大きな差があると思われる。栄養や間食等についての正しい知識理解のために保護者に対する研修が必要である。
- 家庭との連携に向けて、体力や健康に対して関心をもちにくい保護者への啓発が課題となる。
- 適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠などの望ましい生活習慣の形成については、保護者へのさらなる周知が必要であり、県教委が作成している啓発リーフレットは、意識を高めていくためにもすべての公立の小中学校に配布すべきではないか。
- 肥満と睡眠の関係も明らかになってきており、小さい頃からの望ましい生活習慣の定着のためにも、特に、早寝早起きに関する指導が大切である。
- 適度な運動習慣が身に付くことにより、食事や睡眠に関する生活習慣の改善につながっていくことが考えられるので、運動習慣の改善を取組の方向性の柱としていけばよいのではないか。
- 取組内容については、負担を考慮しつつ、学校や家庭が連携し、継続して取り組むことができるよう配慮すべきであり、タブレット端末を活用する取組に期待したい。
- 体力や肥満に関する課題は理解できたとしても、解消に向けて実際に実行に移すことは難しいため、運動を含めたこれまでの生活習慣を改善するには、取り組もうと思えるきっかけづくりが重要であるほか、短期間の結果だけにとらわれない継続的な指導も大切である。

4. 取組の方向性

- (1) 肥満傾向児の出現率が高くなる小学校において、体育の授業の充実・改善や家庭と連携した取組等を通じ、運動習慣の形成や生活習慣の改善を行い、体力向上と肥満傾向解消を目指す。
- (2) 各小学校に負担を強いることなく持続可能な取組改善を目指し、モデル校において効果を検証しつつ、取組の普及を図る。

○取組の方針

【取組方針Ⅰ】

体育の授業の充実・改善と学校における運動時間の確保
→体力向上・運動習慣の形成に向けた学校へのサポート

【取組方針Ⅱ】

運動習慣の形成や生活習慣の改善に向けた家庭との連携
→学校が家庭と連携して取り組むためのタブレット端末の活用や講習会の実施

※中学校においても「体力向上計画」の改善を図り、各中学校の実態に応じた取組を進めるとともに、県教育委員会は小学校の取組について情報共有を図る。

5. 取組の内容

- (1) 体力向上・運動習慣の形成に向けた学校へのサポート

体育の授業の充実・改善と適切な運動時間の確保を目指し、教員研修や指導者派遣を実施

①教員研修

実技講習会やオンライン研修会を実施する。「体力向上計画」、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等の結果から各小学校における課題を明らかにし、指導助言及びオンライン研修等により学校へのサポートを行う。

②指導者派遣

小学校に、専門的な知識と経験のある大学教員やスポーツインストラクター、指導主事等を派遣し、児童の体力向上を図るとともに教員の指導力を高め、体育の授業の充実・改善と運動時間の確保を目指す。

③学校における取組の改善

運動習慣の形成に向け、各小学校の実態を応じて作成している「体力向上計画」をもとに、体育の授業以外の運動時間の確保や運動内容の充

実を推進する。

また、6年間の「体育年間計画」を作成し、学習指導要領の趣旨に応じたカリキュラム・マネジメントを推進する。

④ 体力調査に向けた取組の改善

県教育委員会と小学校体育連盟が連携し、体力調査の各種目に対して、児童一人一人が目標を持って取り組むことができるよう、目標の設定や練習時間の確保など、実施方法について見直し、改善を図る。

(2) 家庭と連携した取組のためのタブレット端末の活用や講習会の実施

運動習慣の形成や生活習慣の改善を目指し、タブレット端末を活用した取組や保護者への講習会を実施

① タブレット端末の活用

タブレット端末を活用することで、体力向上に向けたテキスト「チャレンジプログラム」や「生活改善リーフレット」をデータ化して家庭で活用できるようにしたり、「歩き遍路(わんぱくランキング)」や「体力アップ動画」等については、学校の実態に応じて家庭と連携した取組ができるようにしたりすることで、児童の運動習慣の確立や望ましい生活習慣の形成に向けた取組を充実させる。

② 指導者派遣

運動習慣の確立や望ましい生活習慣の形成に向けた学校行事や講習会等に対して大学等の指導者を派遣し、学校や家庭、地域における体力づくりや健康教育・食育の取組を支援する。

◎ モデル校における取組

モデル校は、体力向上・肥満傾向解消に関する課題解決のために、上で示した(1)(2)の内容について、具体的に取り組み、効果の検証を行うとともに、県内各小学校に普及する取組を県教育委員会と連携して明らかにする。

※県教育委員会は、モデル校の取組等について、県内各小学校に定期的に周知していく。

「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係る プロジェクトチーム（PT）設置要領

（趣旨）

第1条 全国的にみて、本県の子供たちの肥満傾向児の出現率は依然として高い状態であり、肥満、生活習慣病には、運動不足、食生活や睡眠などの基本的な生活習慣の問題が大きく影響している。解決に向けては、学校教育のみならず、地域や保護者、医療機関等との情報共有や取組が重要である。現在行っている県教委の体力向上等の事業について、学校や家庭で効率的に取り組むことができるように再整理し、関係機関と連携し、周知徹底するため、『「児童生徒の体力向上・肥満傾向解消」に係るプロジェクトチーム（PT）』（以下「プロジェクトチーム」という。）を設置する。

（内容）

第2条 プロジェクトチームは、次に挙げる内容を検討する。

- （1）徳島県における肥満傾向児及び体力調査の状況分析
- （2）これまでの取組についての検証
- （3）今後の取組や連携等についての提案

（構成）

第3条 プロジェクトチームのメンバーは、別表に掲げる者により構成する。

（事務局）

第4条 プロジェクトチームの事務を処理するため、事務局を置く。

2 事務局は、徳島県教育委員会事務局体育学校安全課に置く。

（その他）

第5条 この要領に定めるもののほか、プロジェクトチームの運営に関し必要な事項は別に定める。

附則

この要領は、令和3年9月22日から施行する。

<別表>

プロジェクトチームメンバー

| | |
|-------|----------------------|
| 三浦 克彦 | 徳島県市町村教育長会 副会長 |
| 元木 啓之 | 県小学校体育連盟 会長 |
| 横田 勝 | 県中学校体育連盟 会長 |
| 森東 美和 | 県小教研養護部会 副会長 |
| 荒木 知子 | 県中教研養護部会 副会長 |
| 島津 昌代 | 栄養教諭学校栄養職員研究会 会長 |
| 井本 友子 | 徳島県PTA連合会 会長 |
| 若松 義明 | 徳島市・名東郡PTA連合会 会長 |
| 竹谷 水香 | 徳島県健康づくり課 課長補佐 |
| 藤田 完 | 徳島県教育委員会 教育次長 (リーダー) |
| 藤井 宏孝 | 徳島県教育委員会 生涯学習課 課長 |
| 田中 弘之 | 鳴門教育大学特命教授 (オブザーバー) |

事務局

| | |
|--------|---------------------------|
| 吉岡 直彦 | 徳島県教育委員会体育学校安全課 課長 |
| 三原 善仁 | 徳島県教育委員会 体育学校安全課 防災・健康教育幹 |
| 岡 佳子 | 徳島県教育委員会 体育学校安全課 指導主事 |
| 加賀谷扶美世 | 徳島県教育委員会 体育学校安全課 指導主事 |
| 山中 祐二 | 徳島県教育委員会 体育学校安全課 指導主事 |