

子どもの 体力向上 支援プラン

～子どもの体力向上に向けて～



徳島県教育委員会
子どもの体力・運動能力向上対策委員会



はじめに

「健康・体力」は、「確かな学力」「豊かな人間性」とともに「生きる力」を支える土台となるものであり、子どもの健全な成長を図る上で極めて重要なものです。その子どもの体力の低下が叫ばれて久しいなか、平成20年度に、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・中学生の体力面の弱さや運動習慣・生活習慣等に関わる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、県教育委員会では、本県の子どもの体力向上を図るための施策が必要であると考え、「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。当委員会で、本県の子どもの体力調査結果を分析し、課題・対策を検討していただき、その結果を、「子どもの体力向上支援プラン」としてまとめました。

次代の徳島県を担う、健康でたくましい子どもを育てるために、我々大人が本気で取り組んでいかなければなりません。

各学校におかれましては、本プランを基に現在の取組を再検討し、子ども自らが楽しんで取り組める体育活動を計画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と連携を図り、運動好きな児童・生徒の育成のために、協力体制を整えていただきたいと思います。関係の皆様には、これまで以上の御支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、公務御多用にもかかわらず、本「支援プラン」策定に御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22年3月

徳島県教育委員会
教育長 福家清司

目 次

はじめに

イメージ図	1
I. 策定の背景	2
1. 子どもを取りまく環境の変化	
2. 徳島県の児童生徒の体力・運動能力等の現状	
3. 徳島県の肥満傾向児の出現率の推移	
II. 重点課題	4
1. 学校体育の充実	
2. 運動機会を増やすための環境づくり	
3. 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発	
III. 体力向上支援プラン	5
1. 学校体育の充実	
①児童生徒の実態の把握	
②体力づくりの情報提供と教職員の研修の充実	
③体育・保健体育授業の充実	
④運動部活動の充実	
2. 運動機会を増やすための環境づくり	
3. 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発	
参考資料	7
平成21年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	
子どもの体力・運動能力向上対策委員会 委員名簿	8

子どもの体力向上支援プラン

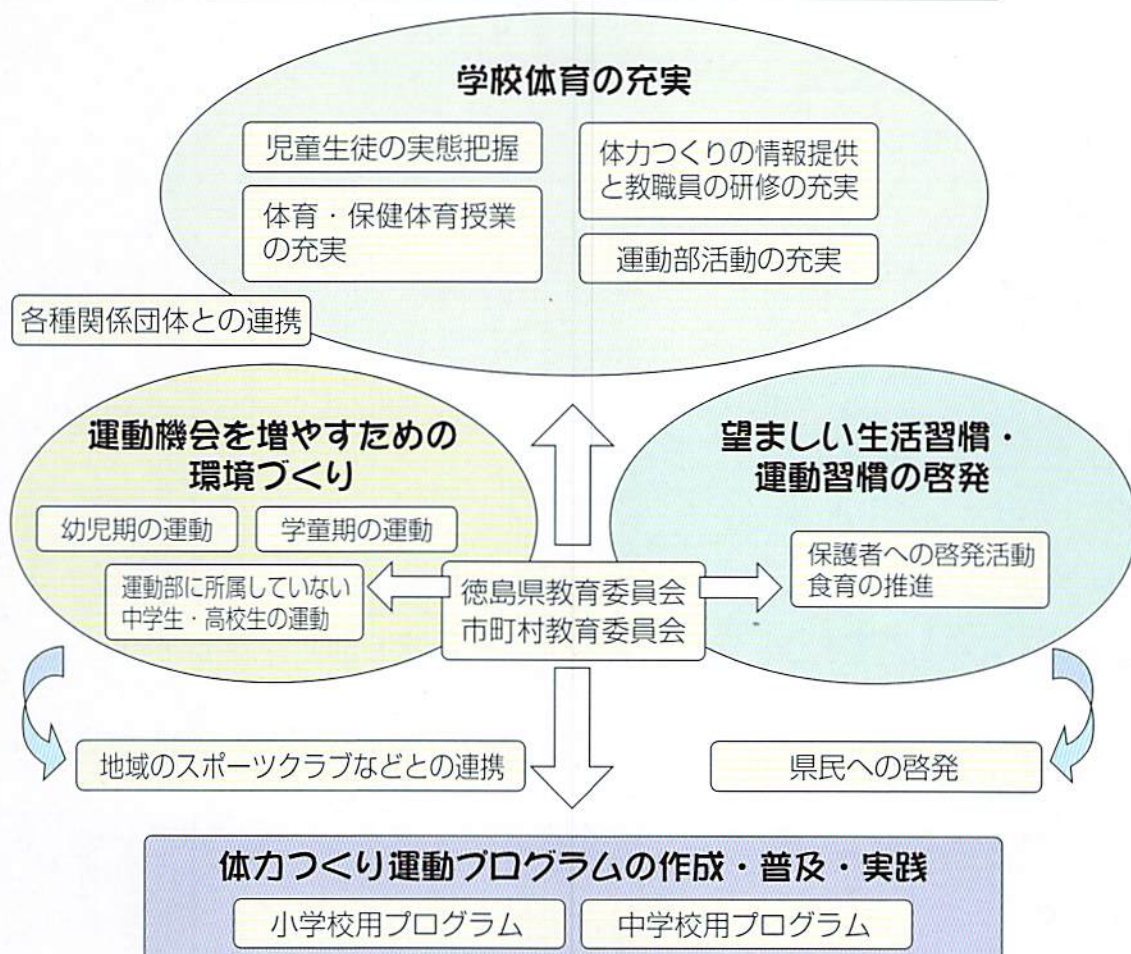
プラン策定の背景

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



子どもの体力向上支援プラン

I. 策定の背景

1. 子どもを取りまく環境の変化

子どもを取りまく生活環境や社会的環境は、ここ数十年で大きく変わってきました。経済的発展や科学技術の進歩によって生活が便利になったことや、少子化による遊び相手の減少や遊びの質の変化等によって、日常生活の中で体を動かす機会が減少しています。特に、スポーツや外遊びに不可欠な要素である、「運動時間」「運動空間」「ともに運動する仲間」が減少しており、体力低下の大きな原因として指摘されています。

また、生活様式の多様化によって、大人のライフスタイルが子どもの生活に影響を及ぼし、子どもの食事や睡眠などの基本的な生活習慣に乱れが生じています。

2. 徳島県の児童生徒の体力・運動能力等の現状

平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果。(小学5年生・中学2年生)

【体力に関する調査結果】

表1 新体力テストの平均値 (小学5年生)

小学5年生		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	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)	得点合計 (点)
男子	県	16.86	18.03	31.48	38.95	43.35	9.49	150.55	25.38	52.04
	全国	17.01	19.12	32.68	40.98	49.40	9.39	153.95	25.40	54.18
女子	県	16.46	17.06	36.13	37.15	33.49	9.74	144.67	15.35	53.37
	全国	16.45	17.63	36.62	38.76	38.71	9.64	145.74	14.86	54.84

図1 徳島県のTスコア (小学5年生)

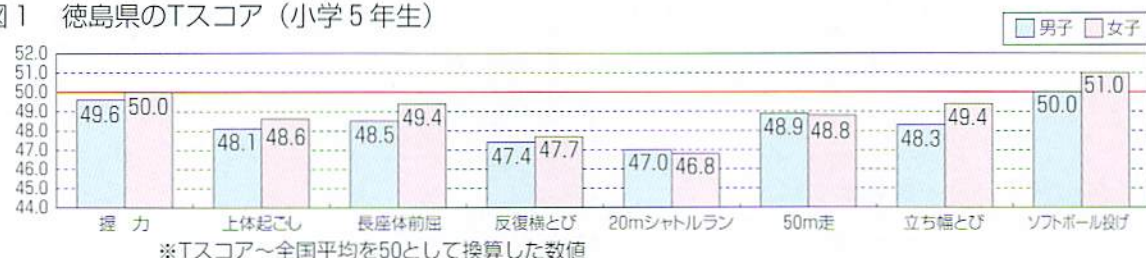


表2 新体力テストの平均値 (中学2年生)

中学2年生		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	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)	得点合計 (点)
男子	県	30.72	24.67	42.10	49.27	412.64	76.77	8.11	194.19	20.99	39.95
	全国	30.05	26.76	43.02	50.52	395.71	83.48	8.06	195.32	21.30	41.50
女子	県	24.48	20.98	43.91	43.70	305.11	50.79	9.01	163.95	13.34	46.49
	全国	24.24	22.26	44.53	44.57	292.62	56.47	8.89	166.66	13.56	48.38

図2 徳島県のTスコア (中学2年生)



- ・小学5年生では、女子の握力・ソフトボール投げで、全国平均を上回っていますが、他の種目では、全国平均を下回っています。
- ・中学2年生では、男女の握力が全国平均を上回っていますが、他の種目では全国平均を下回っています。

【運動習慣などの調査結果】(抜粋)

表3 生活習慣・運動習慣(小学5年生)

小学5年生 (数値は%)	1日運動時間						朝食の有無						1日睡眠時間						登校方法							
	男子			女子			男子			女子			男子			女子			男子		女子					
	30分未満	30分-1時間	1-2時間以上	30分未満	30分-1時間	1-2時間以上	毎日食べる	時々食べる	食べない	毎日食べる	時々食べる	食べない	6時間未満	6-7時間	8時間以上	6時間未満	6-7時間	8時間以上	徒歩	自転車	電車バス 自家用車	徒歩	自転車	電車バス 自家用車		
県	12.8	16.3	21.2	49.6	26.7	27.1	20.5	25.7	86.5	11.9	1.6	89.2	10.0	0.7	6.4	42.4	51.2	4.4	43.6	52.0	89.1	5.8	16.5	87.5	3.9	18.7
全国	12.3	17.7	24.5	45.5	24.4	27.9	24.6	23.1	88.2	10.8	1.0	90.5	8.9	0.6	6.4	39.8	53.8	4.1	40.2	55.7	95.0	7.1	6.6	94.9	5.7	7.0

表4 生活習慣・運動習慣(中学2年生)

中学2年生 (数値は%)	1日運動時間						朝食の有無						1日睡眠時間						登校方法							
	男子			女子			男子			女子			男子			女子			男子		女子					
	30分未満	30分-1時間	1-2時間以上	30分未満	30分-1時間	1-2時間以上	毎日食べる	時々食べる	食べない	毎日食べる	時々食べる	食べない	6時間未満	6-7時間	8時間以上	6時間未満	6-7時間	8時間以上	徒歩	自転車	電車バス 自家用車	徒歩	自転車	電車バス 自家用車		
県	10.2	5.0	14.2	70.5	30.6	7.4	12.1	49.9	79.9	17.4	2.6	80.1	17.2	2.7	11.9	71.3	16.8	18.9	70.9	10.2	24.9	78.0	7.6	25.1	75.3	10.1
全国	9.5	6.1	21.9	62.5	29.7	8.6	17.9	43.8	82.7	14.3	3.0	82.7	15.2	2.1	12.0	71.2	16.8	16.6	72.6	10.8	68.7	35.1	10.8	69.3	31.4	13.7

- ・毎日運動する子どもと運動しない子どもの運動習慣の二極化がみられます。
- ・朝食を毎日食べる子どもが全国平均より少なくなっています。
- ・通学方法では、徒歩の比率が全国平均より少なく、小学生は自家用車など、中学生は自転車の利用率が高くなっています。

3. 徳島県の肥満傾向児の出現率の推移

図3 肥満傾向児の出現率

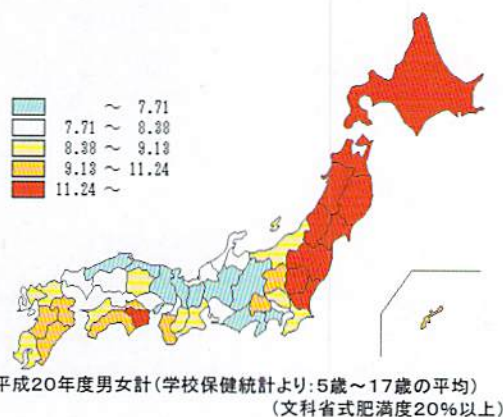
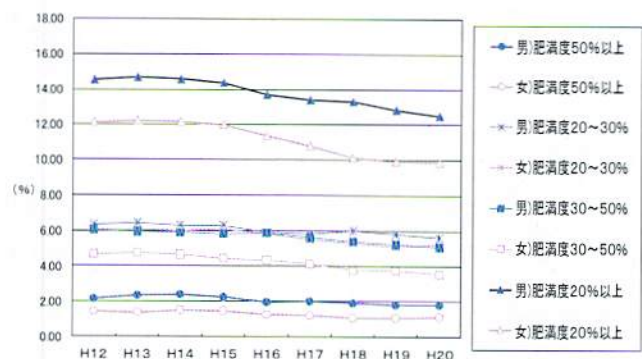


図4 徳島県の肥満傾向児の出現率の推移



(徳島県医師会生活習慣病予防対策委員会資料より)

徳島県の5歳~17歳の肥満傾向児の出現率は全国的にみても高くなっています。しかし、年次推移に注目すると、家庭・学校・医師会等の協力による継続的な生活習慣病予防対策活動により、徐々に肥満傾向児の出現率は減少しています。

以上のような背景を踏まえて、県教育委員会では、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、『子どもの運動習慣の確立の支援』を行うために「子どもの体力向上支援プラン」を策定し、体力向上への取組を計画的に行うことといたしました。

II. 重点課題

全国の体力調査結果における、徳島県の児童生徒の体力・運動能力の平均値は、多くの種目において全国平均より低い状況ですが、その差はわずかなものです。そして、そのわずかな差を縮めていくことが、健康的な子どもを育てる一歩と考えます。運動習慣をつけることや運動感覚を養うことで、運動を上手にできる体が形成され、子どもは体を動かす楽しさを味わえるようになります。運動が楽しくなれば、子どもはより積極的に運動に取り組むようになり、体力も向上していきます。一人ひとりの体力に目を向け、地道な努力を続けることが生活習慣病の予防につながり、その結果、子どもが将来、健康的な生活を送ることのできる資質を養うことになると考えられます。

1. 学校体育の充実

新学習指導要領では、小学校・中学校ともに体育の授業時数が増えることになりました。国を挙げて、体育学習の大切さを重要視していることの表れでもあります。体育の授業では、より充実した授業内容と、教師の指導力向上が求められています。また、学校生活の中では、体育授業の他にも、休み時間等の運動あそびや、放課後の運動部活動、体育集会や水泳大会・マラソン大会などの体育的活動があります。これらを総合的に考え、教職員がその重要性を共通理解したうえで、効果的に体育的活動を行っていくことが大切です。

2. 運動機会を増やすための環境づくり

子どもの運動の機会は、学校生活の中に限られたものではありません。日常生活では、毎日の徒歩通学や自転車通学、掃除など家事の手伝い、犬の散歩などがあげられます。休日には、スポーツ少年団や地域のスポーツイベントへの参加、ハイキングや海水浴などの身体運動を伴った活動、地域のスポーツクラブの活用など、様々な運動の機会が考えられます。これらの機会を、それぞれの状況に応じて、誰もが気軽に利用できる環境づくりが大切です。「運動時間」「運動できる空間」「ともに運動する仲間」の3つの条件を整備・充実していくことがこれからの大きな課題です。

3. 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発

子どもの基本的な生活習慣の確立には、保護者が主体となって、子どもを支援することが大切です。多様化した大人のライフスタイルに合わせて、子どもの就寝時間が遅くなると、十分な睡眠時間がとれなくなります。そうすると翌朝の起床時間が遅くなり、食欲が減退したり、朝食を摂る時間が確保できなくなります。食事のバランスが崩れ、排便習慣の乱れにもつながります。

また、運動不足が脳や心の発達に影響を及ぼすことへの社会的な認知度が十分でなく、学力に比べて、運動・スポーツを軽視する傾向があります。しかし、健康的な生活を送る大前提の「健康的な体づくり」ができていなければ、学習を効果的に根気よく続けることができません。「健康・体力」は「確かな学力」・「豊かな心」とともに、子どもの『生きる力』を育む上で大切な要素の一つです。

こうしたことから、体力向上や基本的な生活習慣確立の重要性を、保護者はもちろんのこと、地域社会にも啓発し、理解・協力を求めています。

Ⅲ. 体力向上支援プラン

1. 学校体育の充実

①児童生徒の実態の把握

体力向上に向けては、まず児童生徒の実態を把握することが大切です。体力調査等を継続的に行い、結果を分析し、各学校・個人の課題を明確化することで、課題に応じた取組を効果的に実施することが可能になります。本プランでは、各校が実態把握しやすいようなデータの集計・分析の支援や情報提供を行います。

- 各学校での継続的な体力テストの実施を推進します。
- 各学校で行った体力テスト結果の集計・分析を迅速化するための、電子ファイルによるデータ処理システムを作成します。
- 子どもの体力向上のためのホームページを開設し、徳島県下の小学生・中学生・高校生の体力テストの集計結果を掲載し、各学校に情報提供を図ります。

②体力づくりの情報提供と教職員の研修の充実

体力向上の取組は、体育の授業だけでなく、学校の教育活動全体で取り組むべきものです。教職員が子どもの体力低下に対する危機感を共有し、学校での体育的活動を計画的に取り組むことができるような支援を行います。

- 学校行事等での取組事例を紹介し、学校独自の取組が計画的に実施できるようにします。
- 体力向上の必要性について、体育授業担当教員だけでなく、すべての教職員の理解を得られるよう、資料提供や研修の場を設けます。

③体育・保健体育授業の充実

体育の授業は、すべての児童生徒に与えられた運動の機会です。新学習指導要領では、小・中学校の体育の授業時数が増加しており、より充実した内容が求められます。各種の講習会や研修会を通して、教員の指導力向上を支援するとともに、新学習指導要領がスムーズに移行・実施できるように、内容の周知徹底を図ります。

また、保健学習を重視し、児童生徒に健康・体力の重要性を理解させ、実践力を持たせる授業づくりを支援します。

- 小・中学校に「体力づくり運動プログラム」を配布し、授業で活用するための研修会を開催します。
- 小学校の「体力づくり運動プログラム」の実技講習会をブロック別に実施し、普及を図ります。
- 外部講師の招へい等により、体育実技講習会の内容を充実させ、教員の実技指導力の向上を図ります。
- 新学習指導要領へのスムーズな移行のため、教育課程研修会などで指導内容の周知徹底を図ります。
- 平成24年度からの中学校の武道・ダンス必修化に向けて、国の支援を受けながら、保健体育科教員の研修会や、授業に役立つ資料提供・環境整備などをすすめます。
- 体育の授業に外部講師を派遣し、専門的な指導の機会を得ることで、児童生徒への指導とともに、教員の指導力向上に役立てます。
- 「体育・保健学習」の充実を図るため、徳島県立総合教育センターの、カリキュラムサポートセンターなどと連携して、授業計画などの情報や資料の提供をします。

④運動部活動の充実

スポーツ関連諸機関と連携し、運動部活動の充実を支援します。

- 競技団体等と連携し、指導者の資質向上を図るとともに、外部指導者の積極的な活用を図ります。
- 競技団体等と連携し、一貫した指導体制の構築に努めます。
- スポーツドクター・トレーナー・栄養士等の専門機関と連携し、科学的な支援を推進します。
- 少子化による部員不足等への対応として、複数校合同運動部活動を推進します。
- 複数の種目に取り組むことができる総合運動部の推進を図ります。
- 体育的活動・運動部活動と総合型地域スポーツクラブの連携・協力を図ります。

2. 運動機会を増やすための環境づくり

徳島県の体育・スポーツ施策の大きな指針である『とくしまスポーツ憲章』を推進し、学校・家庭・地域・行政が連携して、放課後及び休日に運動・スポーツに親しむ機会の充実を図ります。

- 県・市町村が、保護者を対象に、子どものスポーツ活動の重要性に関する啓発活動を行います。
- トップアスリートとの交流を通して、運動の楽しさを伝え、子どもに夢と希望を与える取組をしていきます。
- 地域のスポーツイベントやスポーツ施設の利用等について、広報紙やホームページを活用して、情報提供の充実を図ります。
- （財）徳島県体育協会、徳島県スポーツ少年団、（財）徳島県スポーツ振興財団、徳島県体育指導委員連絡協議会、NPO法人徳島県レクリエーション協会等のスポーツ推進団体と連携し、成長段階に応じた体制整備、また運動機会が少ない子どもを対象としたスポーツ環境の整備を図ります。
- 学校と地域で活躍できる指導者の養成・確保を図ります。
- 「放課後子どもプラン推進事業」「学校支援地域本部事業」等を活用し、地域ぐるみで子どものスポーツ・運動あそびを推進します。
- 『阿波っ子すだち（巣立ち）宣言』プロジェクトを推進し、子どもたちが自主的に体力づくりに取り組む活動を支援します。
- 子どもが体を動かしたくなるようなスポーツ施設の整備・充実に努めます。
- 子どもが、スポーツ活動に対して興味関心を高め、定期的実践し、生涯にわたってスポーツと親しむために、総合型地域スポーツクラブとの連携・協力体制の構築を図ります。

3. 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発

①保護者への啓発

学校便りや、PTA活動の研修会等で情報を提供し、啓発に努めます。

②食育の推進

栄養教諭や学校食育リーダー等と連携を図り、健康な体づくりのための食育を推進します。

③県民への啓発

県民に向けて、広報誌やホームページを通じて、地域での子どもの体力向上の諸施策についての理解と協力を求めています。

【資料】

平成21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5年生		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	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)	得点合計 (点)
男子	県	16.73	18.00	31.37	38.99	44.05	9.49	150.13	24.67	51.80
	全国	16.96	19.28	32.55	40.81	50.08	9.37	153.64	25.41	54.19
女子	県	16.25	17.14	35.61	36.72	34.71	9.73	143.51	15.00	52.98
	全国	16.35	17.65	36.62	38.48	38.73	9.64	145.11	14.62	54.59

中学2年生		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	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)	得点合計 (点)
男子	県	30.73	24.60	42.09	49.96	406.08	77.56	8.07	191.82	21.10	39.97
	全国	29.82	26.73	42.91	50.50	396.19	83.27	8.05	194.62	21.27	41.36
女子	県	24.21	20.31	43.49	43.86	307.93	49.71	9.02	162.55	13.24	45.79
	全国	23.98	22.08	44.39	44.56	294.25	56.35	8.90	166.02	13.40	47.94

○実技に関する調査全体について

小学校では、女子のソフトボール投げで、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、全国平均より低い。
運動実施状況は、「毎日実施する」と「運動しない」児童の割合が、全国平均より高い。また、1日の運動時間についても「2時間以上」と「30分未満」の割合が、全国平均より高く、二極化傾向である。
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。
- ・生活習慣では、朝食の摂取について「毎日食べる」の割合が、全国平均より低い。睡眠時間は、「6～7時間」の割合が、全国平均より高い。（睡眠時間が短い傾向にある）肥満度は、全国平均より高い。
- ・体育授業について、「楽しい」と感じる女子児童の割合が、全国平均より高い。体育授業で学習した運動やスポーツについて、「体育以外にしている」児童の割合が、全国平均より高い。

○中学校

- ・運動部所属率は、男子で全国平均より高い。
運動実施状況は、「運動しない」生徒の割合が、全国平均より高い。
平日の運動実施日数は「週5日」の割合が、全国平均より高い。
「始業前実施時間」は、全国平均より短い、「放課後実施時間」が全国平均より長い。
土・日曜日の運動実施の「月4回」の割合は、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。
運動の得意・不得意については、「得意」の割合が、男子で全国平均より低い。
- ・生活習慣では、朝食の摂取について「毎日食べる」生徒の割合が、全国平均より低い。睡眠時間は、「6時間未満」の割合が、全国平均より高い。（睡眠時間が短い傾向にある）肥満度は、全国平均より高い。
- ・体育授業について、「楽しい」と感じる生徒の割合が、全国平均より高い。

子どもの体力・運動能力向上対策委員会 委員名簿

- 座長 藤田 雅文 (鳴門教育大学准教授)
- 副座長 田中 弘之 (鳴門教育大学教授)
- 副座長 佐藤 充宏 (徳島大学教授)
- 副座長 佐竹 昌之 (徳島大学准教授)
- 小西 努 (徳島県PTA連合会副会長)
- 元木 啓之 (徳島市助任小学校教諭・小学校体育連盟調査研究部)
- 佐藤 一郎 (徳島市徳島中学校教諭・中学校体育連盟調査研究部)
- 谷川 健二 (徳島県立総合教育センター
学校経営支援課経営支援担当指導主事)
- 佐野 義行 (徳島県教育委員会体育健康課課長)
- 高原 清秀 (徳島県教育委員会体育健康課学校体育担当班長)
- 松田 雄史 (徳島県教育委員会体育健康課学校体育担当指導主事)
- 佐藤 玲子 (徳島県教育委員会体育健康課学校体育担当指導主事)

