

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第7号 H26(2014).3.10

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

子どもの体力向上に向けて

～平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より～

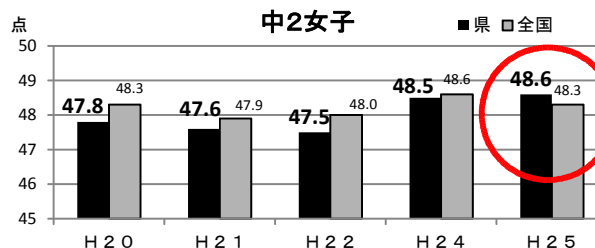
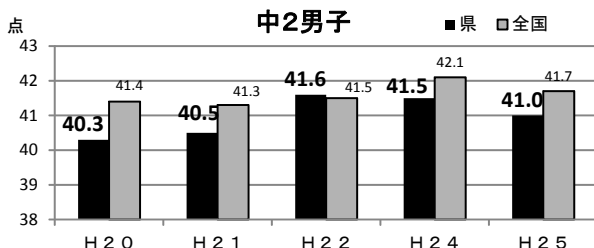
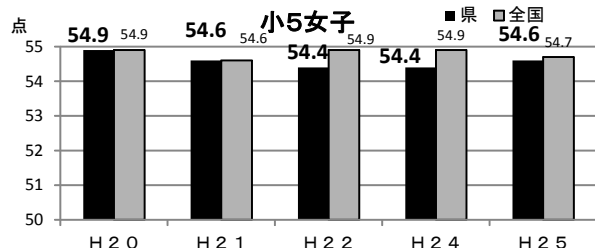
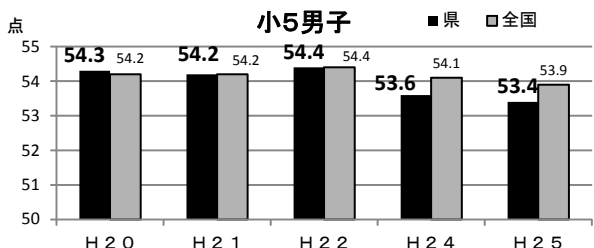
体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康的な生活を営むために必要です。また、物事に取り組む意欲や気力といった精神面にも深くかかわるなど、子どもの健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で重要なものです。

しかし、近年、子どもの体力の低さが指摘され、山口県でも全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から様々な課題が明らかになりました。

体力と運動習慣の状況

【体力合計点の推移】

中2女子全国平均を上回る！



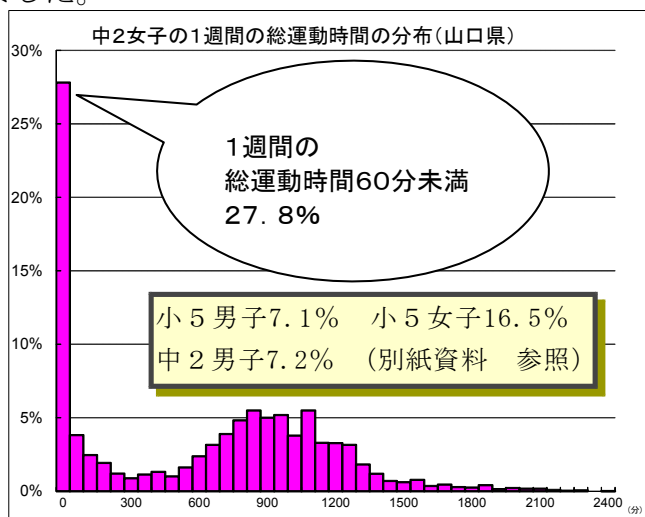
平成20・21・25年度悉皆調査 平成22・24年度抽出調査 (平成23年度震災のため中止)

- 体力合計点は、全国調査開始の平成20年度と比較して、小5男子はやや低下、小5女子はほぼ同程度、中2男女はともにやや向上しています。
- 中2女子が全国平均値を初めて上回りました。

運動時間が60分未満の生徒が多い！

【1週間の総運動時間の分布（山口県）】

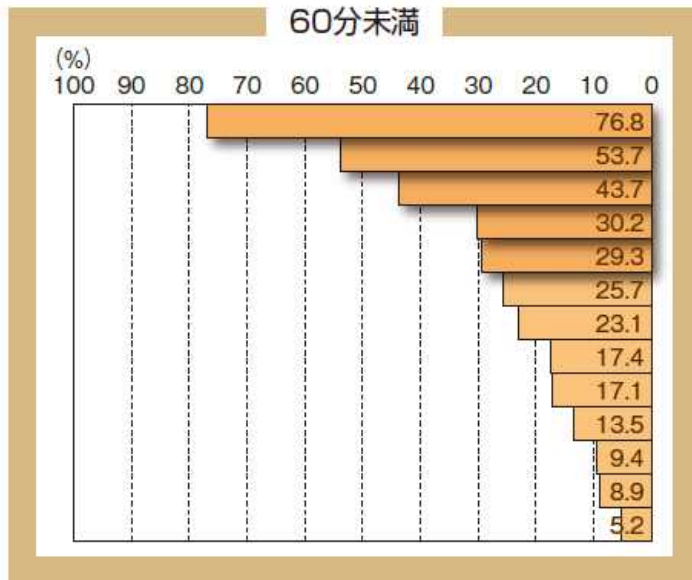
- 体力面では成果が見られる中2女子ですが、一方で、1週間の総運動時間が60分未満の生徒が、およそ4人に1人となっています。運動をする子どもとそうでない子どもの二極化が見られます。



中学生女子の運動習慣づくりに向けて

運動時間の少ない子どもにとって、体育科・保健体育科の授業は、貴重な運動の機会です。授業を魅力のある楽しい時間にするには、子どもの運動やスポーツに対する意識を変えるよい機会になり、今後、運動に取り組むきっかけになる可能性があります。調査結果からは、よりよい授業づくりのヒントとして、次のような「意見」が参考になります。

【1週間の総運動時間が60分未満の女子生徒の回答】



もっと運動やスポーツをするようになるには？

- 好き・できそうな種目があれば
- 友達と一緒にできたら
- 自分のペースで運動ができれば
- 自由な時間があれば
- 体型の変化に効果があるなら
- 友達から誘われたら
- 自由に使える場所があれば
- 一人でもできるものがあれば
- 自分の健康が不安になったら
- 有名選手に教えてもらえたら
- 家族と一緒にできたら
- 授業で丁寧に教えてもらえたら
- 先生や家族から勧められたら

(平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書)

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1342657.htm

上記のように「好き・できそうな種目」「友だちと一緒に」「自分のペース」等がキーワードとなっています。また、女子の特徴として、「体型の変化に効果があるなら」が上位に上がっています。そこで授業づくりには、次のような授業改善の視点が考えられます。

中学生女子の運動習慣づくりに向けた授業改善の視点

- 実現可能なねらいや個に応じた目標の設定がされているか。
- 仲間とかかわり合いながら、学習を進められるような場（助言、賞賛や励まし等の機会）が設定されているか。
- 学習カードの活用や外部指導者の協力等によって、子どもが自分のペースで学習できるような工夫がされているか。
- 「体型の変化に効果」について、保健の内容と関連づけ、適切な運動の必要性が理解または、実感できるような工夫がされているか。

さらに、授業の一層の充実に向け、研修会等で具体的な指導方法を学ぶことや情報を収集することなども大切です。

研修会等への参加をとおして、指導力を向上



2月21日に実施した「山口県小・中学校ダンス研修会 with EXILE USA」では、約220名の先生方が参加し、EXILEのUSA氏の指導の下、楽しい雰囲気の中で実技研修を行いました。次年度も様々な研修会を予定しておりますので、是非、積極的に御参加いただき、魅力ある授業づくりに生かしていただきますようお願いいたします。