

子どもの体力向上に向けた取組充実のために

1 子どもの体力の現状及び体力向上に向けた取組の概要

(1) 体力の重要性

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素です。(文部科学省)

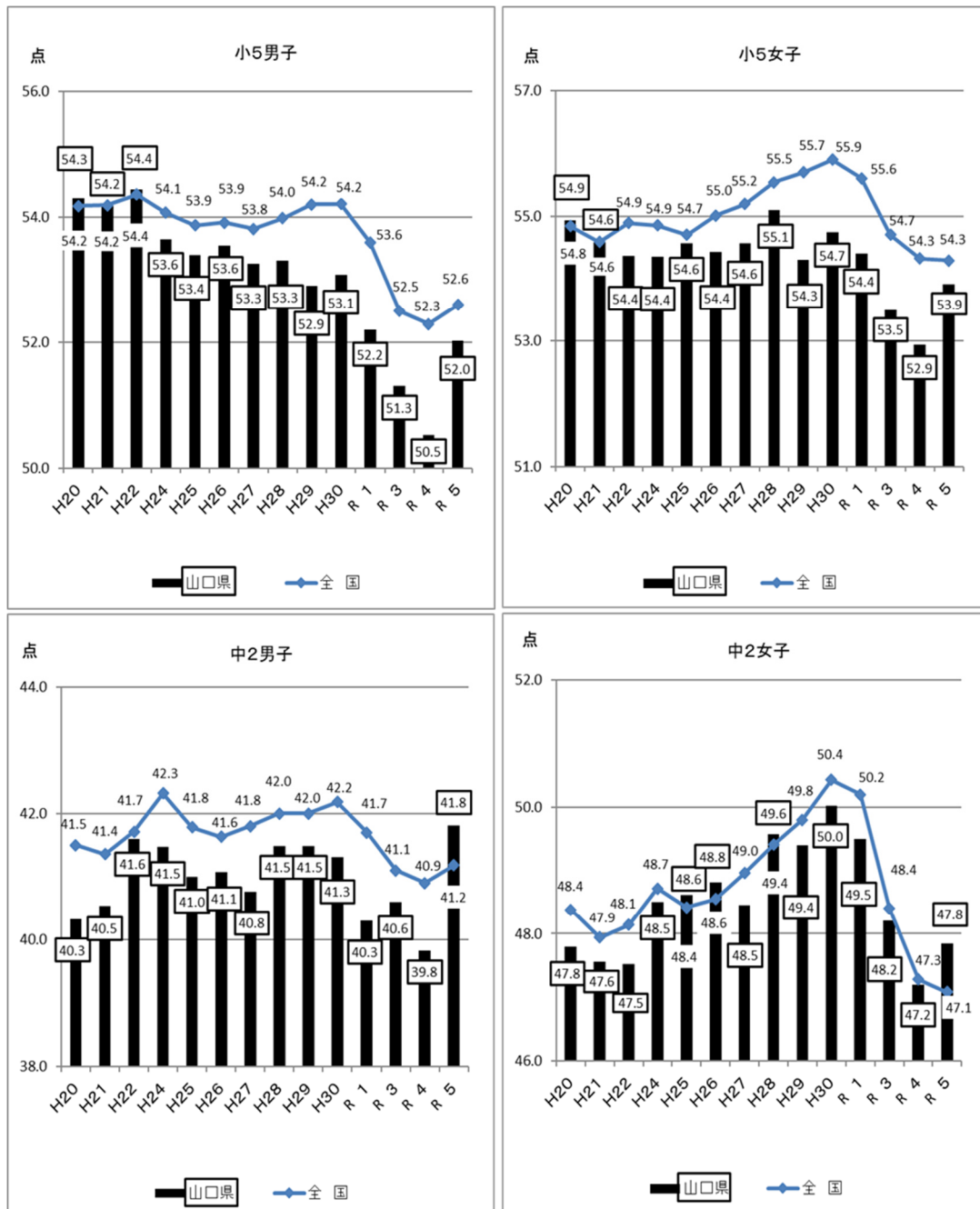
(2) 本県の子どもの体力等の現状(令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果)

体力

本県の子どもの総合的な体力(体力合計点)は、令和4年度の記録と比較して、全ての調査対象学年で上回りました。また、中2男女では、全国平均を上回りました。

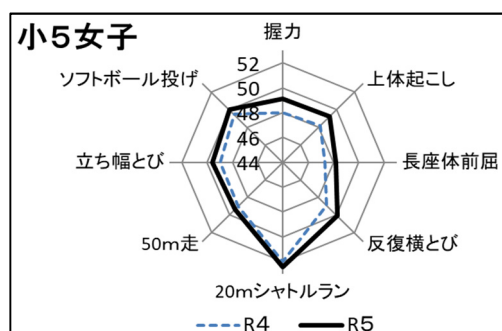
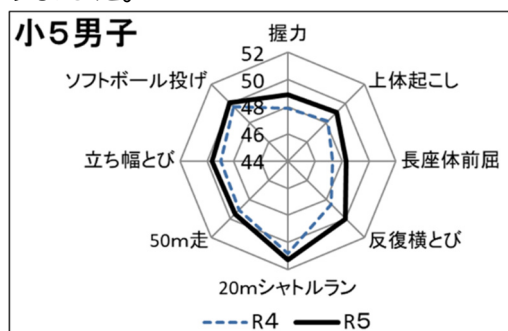
さらに、中2男子は、平成20年度の調査開始以来、過去最高値となりました。

【体力合計点の推移(山口県・全国)】



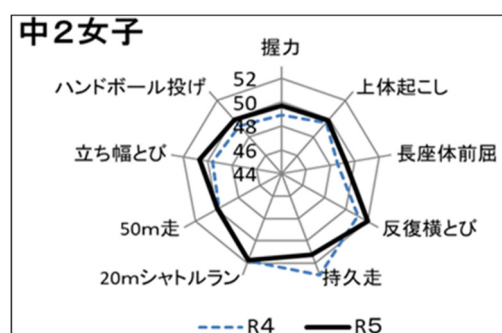
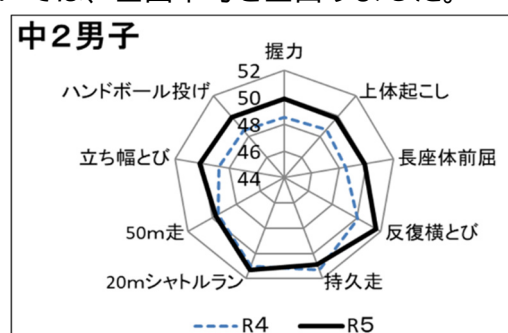
【各種目の状況（全国平均を50としたときのT得点による比較）】

小5男女では、本県の令和4年度と記録と比較して、全ての種目で記録の向上が見られました。また、反復横跳び、20mシャトルラン、ソフトボール投げについては、全国平均を上回りました。



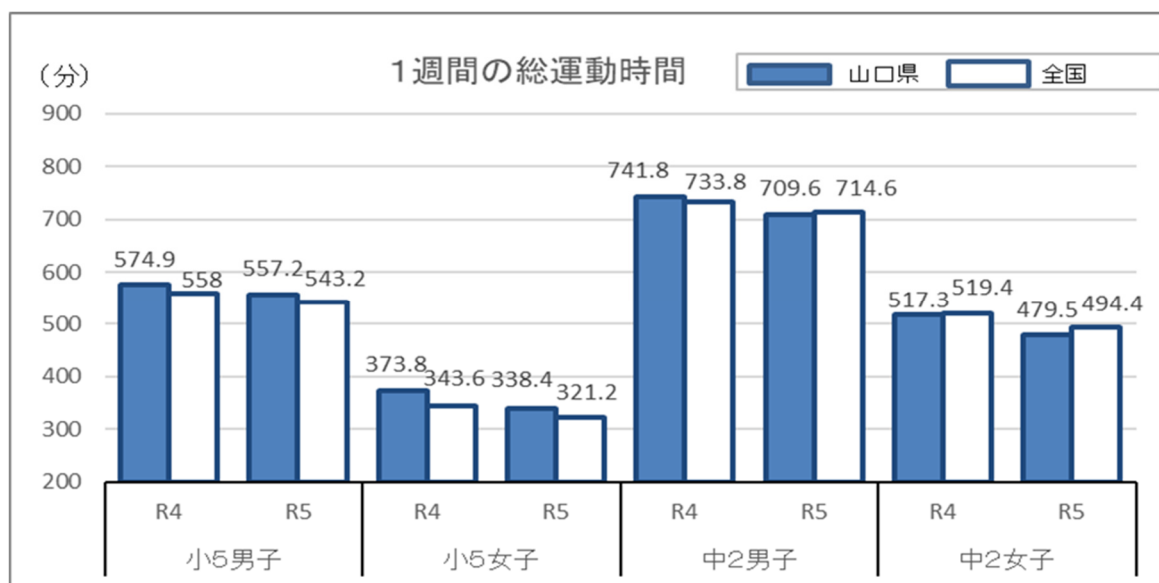
中2男子では、本県の令和4年度の記録と比較して、持久走以外の種目で記録の向上が見られた。また、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、立ち幅跳びについては、全国平均を上回りました。

中2女子では、令和4年度の記録と比較して、持久走、20mシャトルラン以外の種目で記録の向上が見られました。また、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、立ち幅跳びについては、全国平均を上回りました。

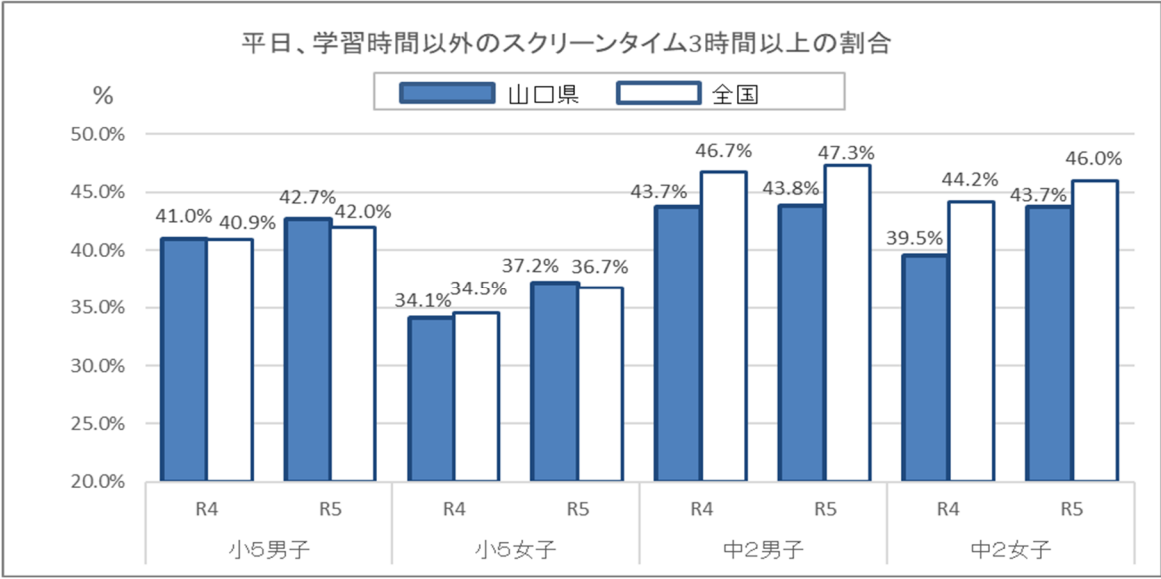


運動習慣等

運動習慣については、1週間の総運動時間が、小5男女で全国平均を上回りました。また、全ての調査対象学年で、令和4年度の本県平均を下回りました。



平日、1日当たりの学習時間以外のスクリーンタイムが3時間以上であった割合は、小5男女で全国平均を上回りました。また、全ての調査対象学年で令和4年度の本県平均を上回りました。

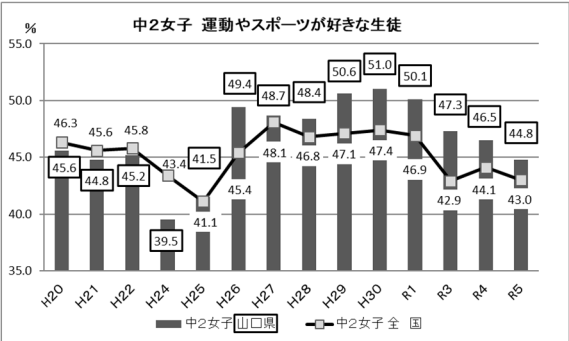
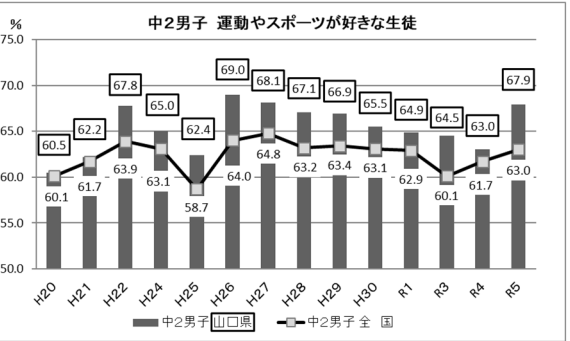
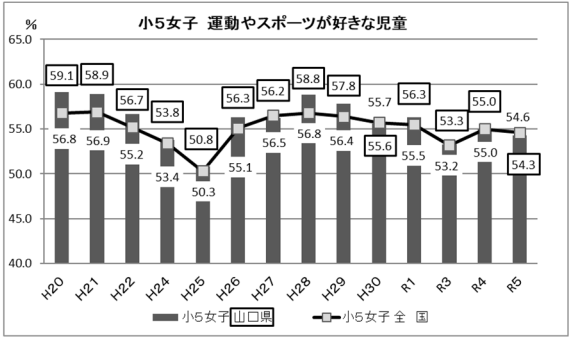
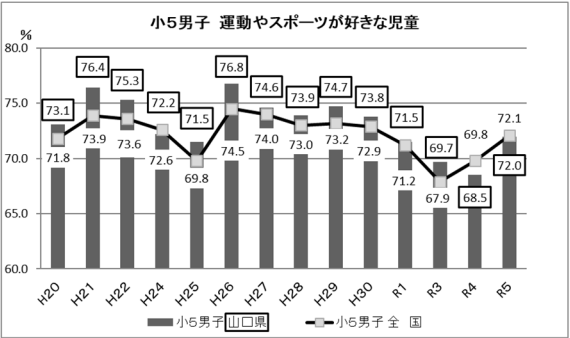


スクリーンタイム

平日、1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

運動やスポーツに対する意識

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きと回答した児童生徒の割合は、中2男女で全国平均を上回りました。また、小5男子、中2男子は令和4年度の県平均を上回りました。



(3) 体力向上に向けた令和5年度の取組の成果と課題

本県では、学校、市町教育委員会、県教育委員会が一体となって、バランスのとれた体力向上をめざす、「体力向上維新プロジェクト」を推進してきました。

また、スポーツ医・科学の専門家等で構成された「体力アップチャレンジ協議会」の開催や、各小中学校において「体力向上レポート」を作成するなど、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえ、体力向上や運動習慣の定着・改善に向けた検証改善サイクルの充実を図ってきたところです。

さらに、教員の指導力向上に向けた各種研修会等への参加促進や、体育授業マイスターや地域スポーツ指導者等の積極的な活用により、学校体育の充実を図るとともに、コミュニティ・スクール等との連携を促進し、家庭や地域住民の学校体育活動の参画を促進するなど、家庭や地域、学校が一体となった運動習慣づくりの取組を推進してきました。

このような取組により、体力の総合的な指標である体力合計点については、令和4年度の記録と比較して、全ての調査対象学年で上回るとともに、中2男女では、全国平均を上回るなど、一定の成果が見られてきました。

しかしながら、小5男女の体力合計点は全国平均を下回っている状況にあること、小5女子、中2女子における運動好きな児童生徒の割合が減少している状況にあることなどの課題も見られています。

こうした状況から、引き続き「体力向上維新プロジェクト」を推進するとともに、本県の課題の解決につながる取組を充実させる必要があります。

【体力向上に向けた取組イメージ】



(4) 今後の取組の方向性

【令和5年度体力アップチャレンジ協議会での主な意見】

- 準備運動（柔軟性向上運動メニュー）等、体力向上維新プロジェクトによる各学校の意識的な取組が、成果として見られている。
- 学校において、定期的に体力を測定することが、児童生徒が自分の体力や課題を理解することにつながるなど、効果的な取組になっている。
- 握力、上体おこし、長座体前屈は、これらの高まりにつながる動きを準備運動等に取り入れ、継続して行うことで向上が期待できる。また、取り入れる際には、単なるトレーニングにならないよう、運動領域（単元）と関連付けることが大切である。
- 小学校低学年の児童の動きにぎこちなさを感じている。低学年の頃に、身に付けさせたい動きをしっかりと経験させる必要がある。
- 保護者や地域住民に新体力テストなどの学校体育活動に参加してもらうことは、児童生徒の家庭での運動の推進につながることが期待できる。

**体力向上維新プロジェクトを継続、充実させ、
心身ともに健康で、未来をたくましく生き抜く力を育成**

【数値目標】令和7年度以降の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の平均で全国平均値を超える

- 「体力向上維新プロジェクト」の推進 **継続**
 - 体力向上に向けた全小・中学校の共通の取組の推進
 - ・ 準備運動、おうちで運動、新体力テストの充実
 - ・ 指導資料「柔軟性向上運動メニュー 改訂版」「柔軟性向上運動メニュー動きのポイント」「（新体力テスト動画資料）児童生徒の力を発揮させるために」の活用
- **新** 指導資料「仮称：体力アップのための準備運動例」
 - 各学校の課題に応じた、特色ある取組の推進
 - ・ 新体力テスト等の調査結果に基づく年2回の検証改善サイクルの推進
 - ・ 学校の課題に合わせた取組（学校オリジナル活動）の充実
- 体力向上に向けた組織的な取組の推進 **継続**
 - 関係団体等と連携した取組の検証、改善
 - ・ スポーツ医・科学の知見を有する専門家や関係機関の代表者等による「体力アップチャレンジ協議会」の開催
 - ・ 「体力向上レポート」の活用
- 指導方法の工夫改善による学校体育の充実 **継続**
 - 体育・保健体育科授業の改善と充実に向けた教員の指導力向上
 - ・ 学校体育セミナー及び実技講習会等の開催による教員の指導力向上
 - ・ 体育授業マイスター制度を活用した教員の指導力向上
 - ・ 「ICT体育推進校」によるICTを効果的に活用した実践研究
 - 関係団体等と連携した学校体育活動の充実
 - ・ 学校の課題に応じた地域スポーツ指導者の派遣と活用
 - ・ 学校体育活動や家庭等で実践できる運動動画等の活用
- 家庭や地域、学校が一体となった運動習慣づくりのための取組の充実 **継続**
 - 家庭と連携した取組の推進
 - ・ 「学校体育通信」の家庭への配付及び出前授業による啓発活動の充実
 - ・ WEBサイトを活用した、家庭でできる運動メニューの情報提供
 - ・ 指導資料（「子どもに経験させたい運動・遊び」「チャレンジやまぐち等」）を活用した取組の推進