

# I 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

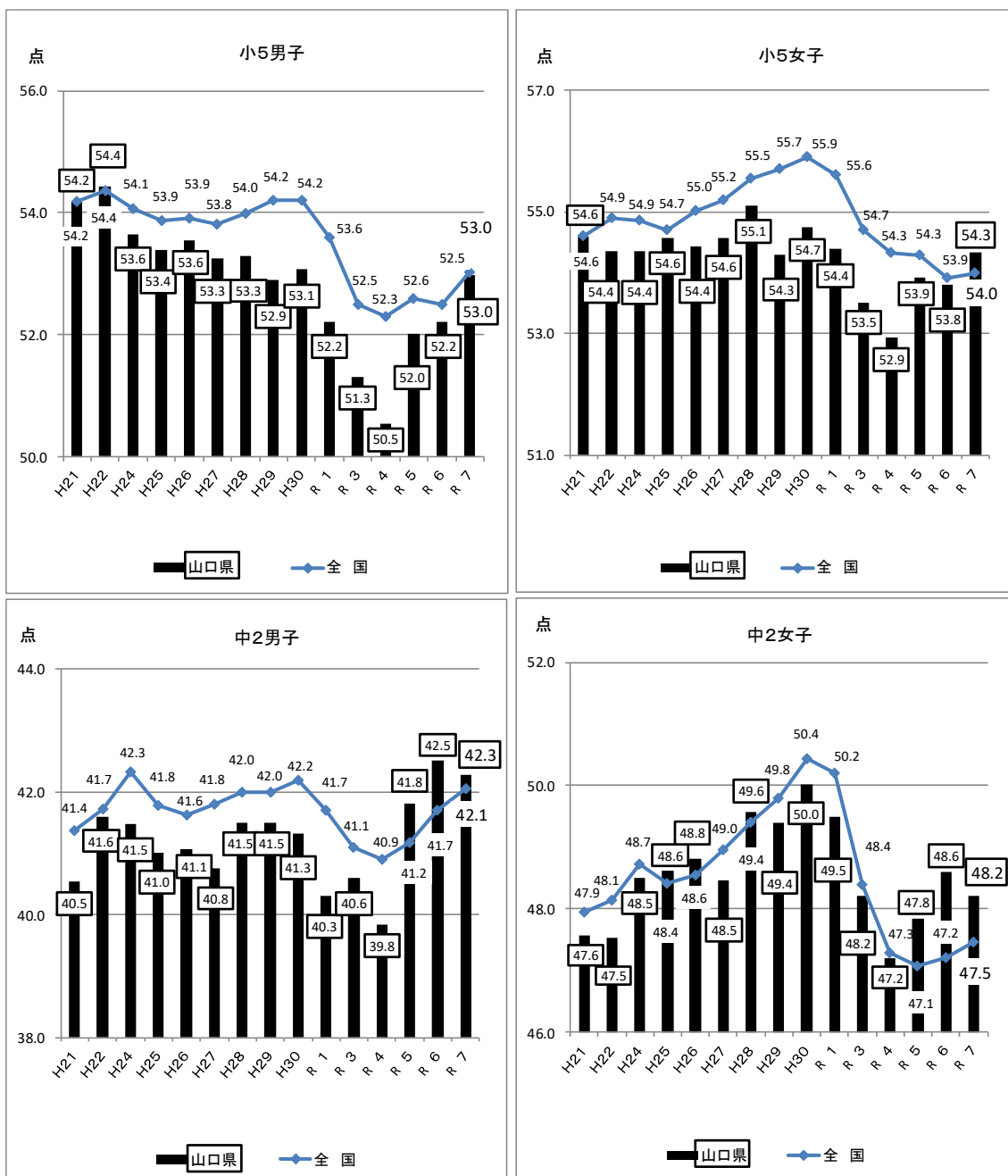
体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素です。(文部科学省)

### (2) 本県の子どもの体力等の現状（令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果）

#### ① 体力

本県の子どもの総合的な体力(体力合計点)は、令和6年度の記録と比較して、小5男女で上回りました。また、小5女子、中2男女では、全国平均を上回りました。

【体力合計点の推移（山口県・全国）】

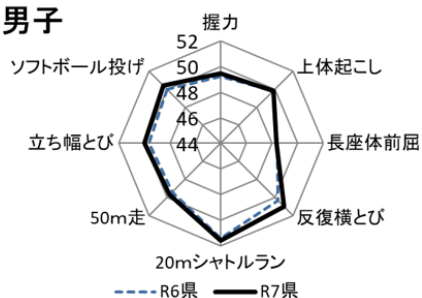


【各種目の状況（全国平均を50としたときのT得点による比較）】

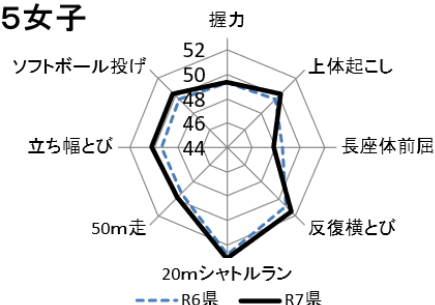
小5男子では、本県の令和6年度と記録と比較して、長座体前屈以外の7種目で上回りました。また、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げについては、全国平均を上回りました。

小5女子では、本県の令和6年度と記録と比較して、長座体前屈以外の7種目で上回りました。また、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げについては、全国平均を上回りました。

小5男子



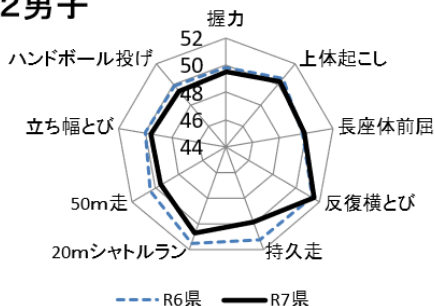
小5女子



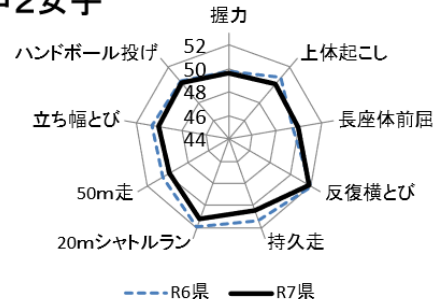
中2男子では、本県の令和6年度の記録と比較して、長座体前屈、反復横とびで上回りました。また、上体起こし、反復横とび、20mシャトルランについては、全国平均を上回りました。

中2女子では、本県の令和6年度の記録と比較して、長座体前屈、ハンドボール投げで上回りました。また、握力、長座体前屈、50m走以外の種目については、全国平均を上回りました。

中2男子

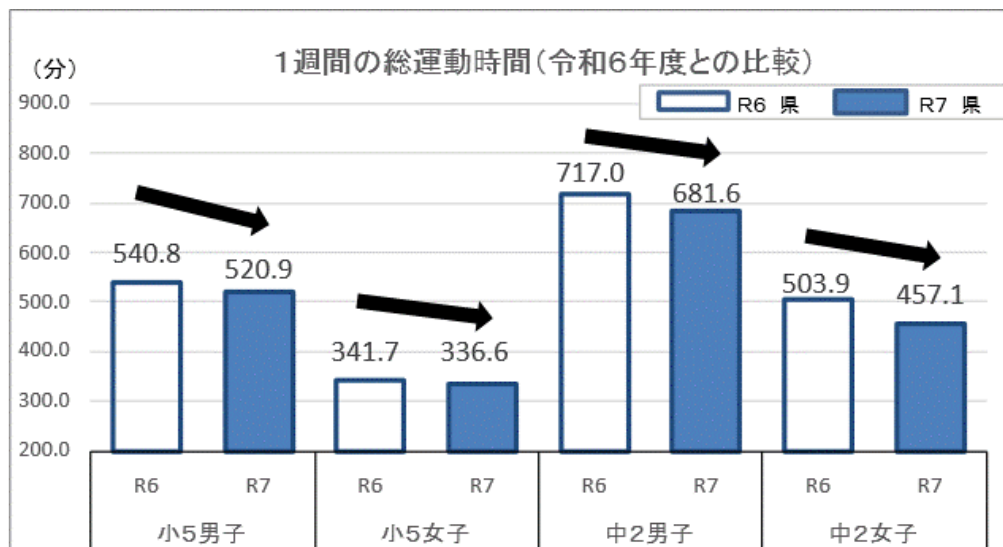


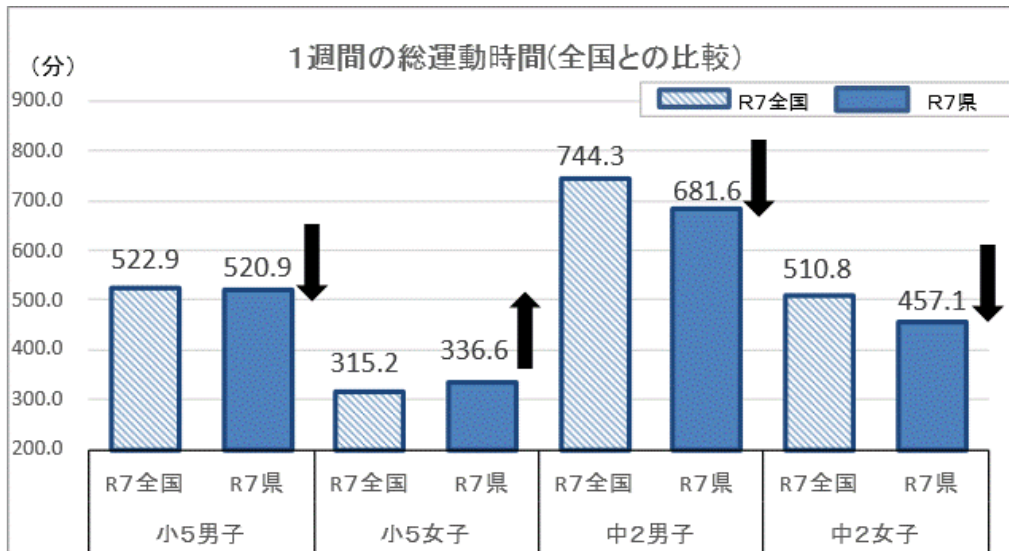
中2女子



② 運動習慣

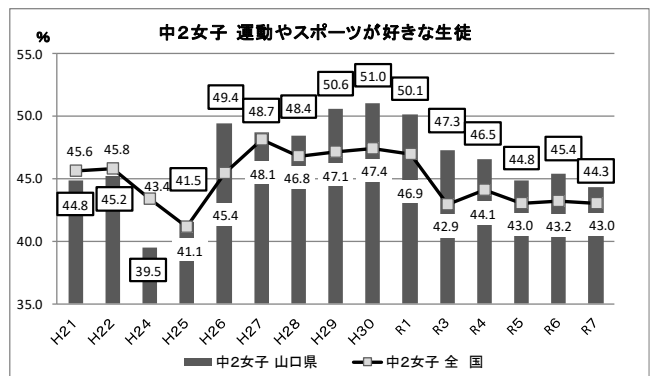
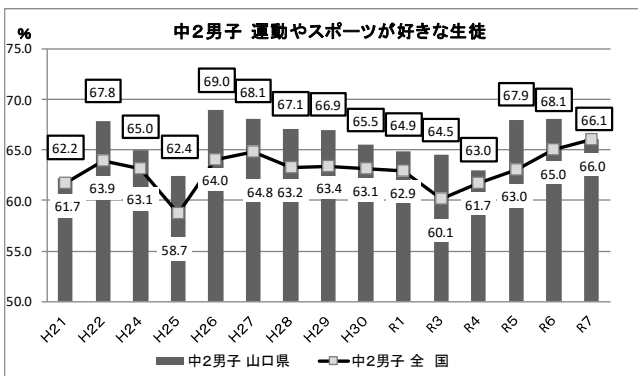
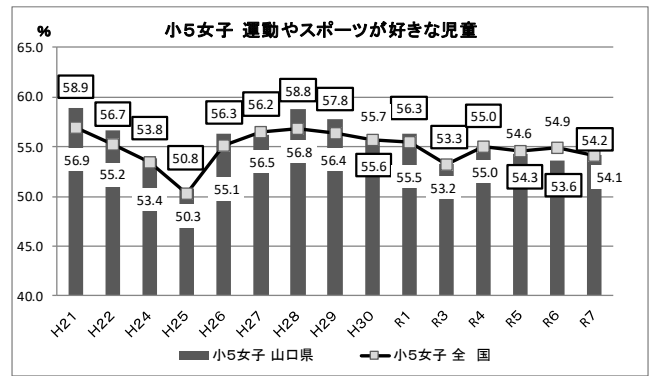
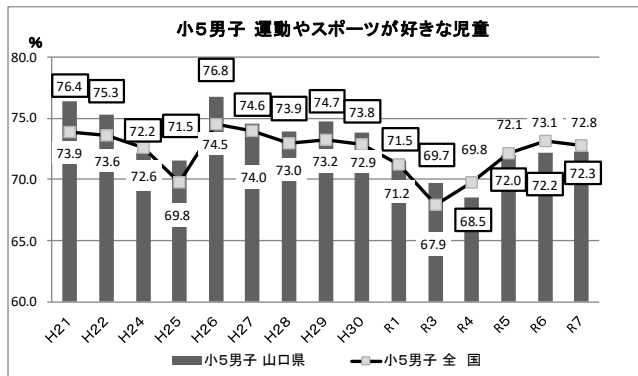
運動習慣については、1週間の総運動時間が、すべての調査対象で令和6年度の本県平均を下回りました。また、全国平均との比較では、小5女子で上回りました。





### ③ 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、小5男女で令和6年度の本県平均を上回りました。また、小5女子、中2男女は令和7年度の全国平均を上回りました。



### (3) 体力向上に向けた令和7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、地域スポーツ指導者、プロスポーツ選手等の積極的な学校への派遣により、学校体育の充実を図るとともに、家庭や地域住民の学校体育活動へ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6年度の記録と比較して、小5男女で上回るとともに、小5女子中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男子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、長座体前屈、握力、50m走については、全ての調査対象学年で全国平均を下回っていることなどの課題も見られています。

こうした状況から、「体力向上維新プロジェクト」の取組を深化させるとともに、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。

#### (4) 今後の取組の方向性

##### 【令和7年度山口県体力アップチャレンジ協議会での主な意見】

##### ① 全国調査の結果を踏まえた、本県の課題や要因、体力向上に関する取組等について

- 全体の数値を上げることは大事だが、特に体力評価が低い層（D・E群）の子どもたちをボトムアップさせる視点が重要。
- 正しい体の使い方が未熟な子どもが多いと感じる。運動は習慣であり、授業も大事であるが、遊びの中でも「楽しく体を動かす仕組み」を作ることが大切。

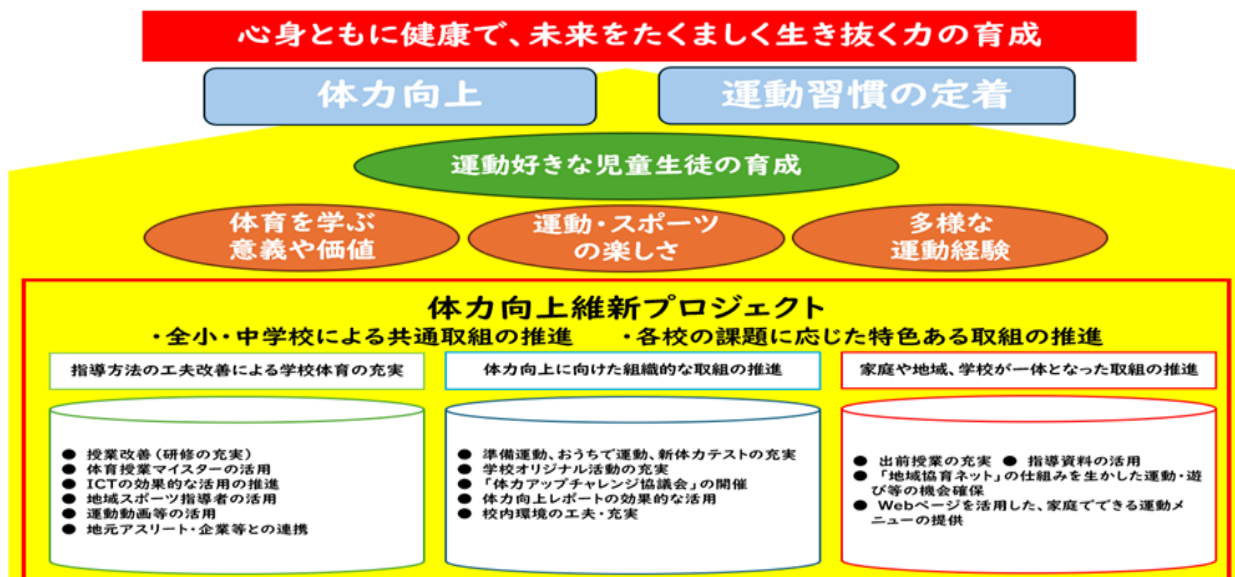
##### ② 課題解決に向けた取組について

- 早い年齢から、多様な動きを経験させることが重要であるとすると、やはり小学校での指導の充実が求められる。体育授業マイスターを低学年中心に派遣するとともに、その実践の周知を図り、マイスターの指導力を多くの先生方に広げていくことが必要。
- 体育授業マイスターの指導力を普及させるために、マイスター同士が情報交換し、切磋琢磨できる場を設定してはどうか。
- レノファ山口の運動プログラム集は、運動の基礎となる動きに関する運動例が掲載されており、高校の授業でも取り入れたい内容となっている。各小・中学校でしっかりと活用し、実践してもらう工夫が大切となる。
- 課題となっている種目は、運動時間の多寡による影響を受けにくいものである。直接数値をあげるようなトレーニングではなく、楽しみながら、遊びながら自然と身に付き、数値にも影響していくとよい。
- 環境の工夫は、十分に取り組んでいる学校がある。好事例の周知がうまくいけば、各校で良い教材の作成や子どもが自然と動きたくなる校内環境の設定がすすんでいくだろう。また、学校の体育倉庫を使いやすいように整理することも運動時間の確保につながる。
- 年2回のテスト実施は、教員・児童ともに負担が大きいため、2回目は「課題種目（握力や長座体前屈など）」のみに絞って実施するなど、柔軟な運用を検討してはどうか。

# 体力向上維新プロジェクトの取組深化により、目標達成をめざす

## 【数値目標】

全国体力・運動能力、運動習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、おうちで運動の充実
  - ・ 正しい測定方法や動作のポイント等についての研修会の実施、実施時期の統一（5～7月）、体力確認テスト（対象：小4・中1、11～12月）の実施による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」「体力アップのための準備運動例」「レノファ山口運動プログラム集」等の活用
- 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検証改善サイクルを活用した体力課題の把握と課題解決に向けた取組の見直し及び改善
  - ・ 学校の課題に合わせた取組（学校オリジナル活動）の充実
  - 新 運動時間の確保や運動への興味を引き出す校内環境の工夫・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」の効果的な活用による、各市町教委・学校における好事例の展開

## ■ 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
  - ・ 学校体育セミナーや実技講習会等の開催
  - 新 体育授業マスターの育成・資質向上に向けた連絡会議や研修会等の開催
  - ・ 体育授業マスター制度の活用
  - ・ 授業におけるICTの効果的な活用事例の収集、周知
  - ・ ICTの活用を充実させていくための研修等の実施

- 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その活用
  - ・ プロスポーツチームと連携した新体力テストや運動・健康教室、出前教室の実施
  - ・ 学校体育活動や家庭等で実践できる運動動画等の活用
  - ・ アスリート派遣による体育授業等の充実
- 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
    - ・ ホームページを活用した本県の体力や運動習慣等の状況及び運動の重要性に関する情報提供、家庭でできる運動メニューの紹介
    - ・ 出前授業による運動教室や講義を通じた、啓発活動の充実
    - ・ 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
  - 地域との連携による運動・遊び等の活動機会の確保
    - ・ 「地域協育ネット」の仕組みを生かした運動・遊び等の機会の確保
    - ・ 学校運営協議会等を活用し、地域と連携・協働した体育活動の実施