

令和7年度山口学校体育セミナー

令和6年度体力向上マネジメント研修会 復伝



宇部市立 鶺ノ島小学校
山野 英智

今日の復伝内容

- ➡ 「運動」について
- ➡ 「体力向上」について



今日行った「運動」は、何ですか？

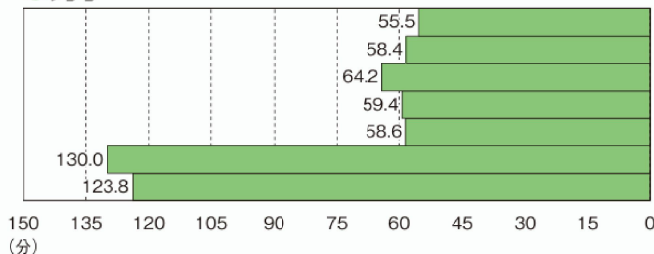


質問紙から・・・

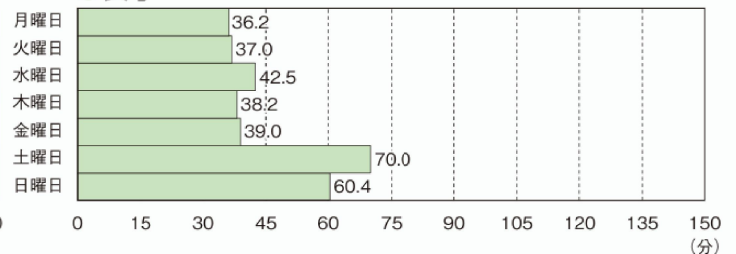
「運動」や「スポーツ」をどのくらいしますか？

質問5 ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。

● 男子



● 女子



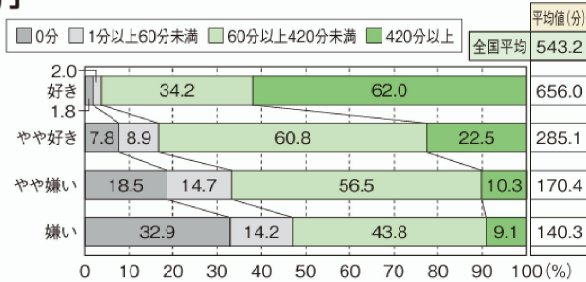
質問紙から・・・

→ 4-5 質問 × 「1週間の総運動時間」

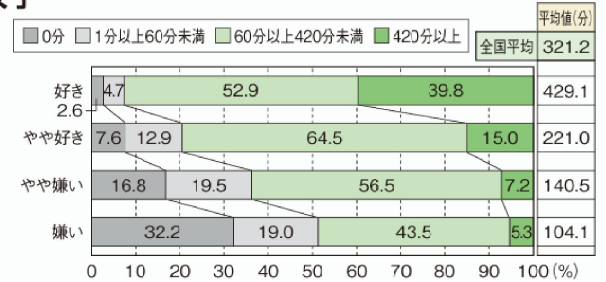


質問1 「運動やスポーツをすることが好き」 × 「1週間の総運動時間」

● 男子



● 女子



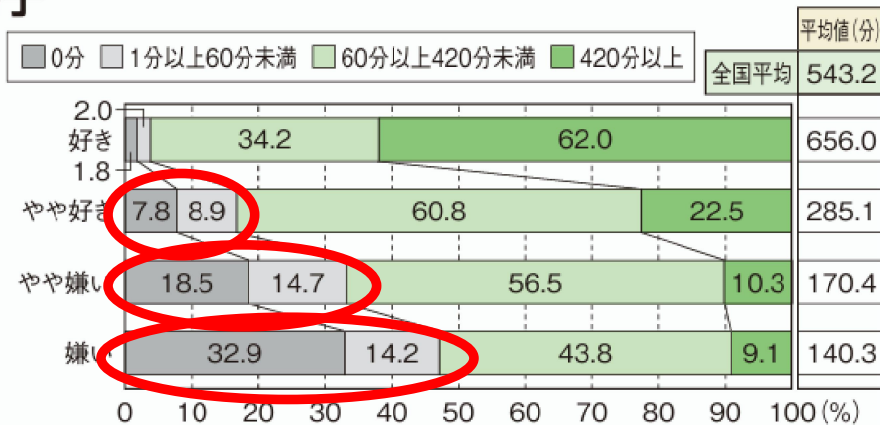
令和5年新体力テスト 小学生

質問紙から・・・

→ 4-5 質問 × 「1週間の総運動時間」

質問1 「運動やスポーツをすることが好き」 × 「1週間の総運動時間」

● 男子



令和5年新体力テスト 小学生

今の子供は運動していない？

1週間の総運動時間が60分未満

= 1日の運動時間が8分程度？



運動 = スポーツをすること？

これは運動？スポーツ？

- > 野球 運動？ スポーツ？
- > キャッチボール 運動？ スポーツ？

これは運動？

- > ウォーキング 運動？
- > 歩いて通学 運動？
- > 車で通学 運動？



ルールがある = スポーツ
ルールがない = 運動

「運動している」状態とは？

相対的に「今」の状態よりもより負荷がかかっている状態

座る < 立つ < 歩く < 走る

「体力」とは何でしょうか？

体力は、人間の活動の源であり、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、 を支える重要な要素である。児童の心身の調和的発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。(以下略)

生きる力

学びの、その先へ



子供の未来を支える皆さまと共に **生きる力を育んでいきます**

新しい学習指導要領



<https://www.youtube.com/watch?v=wc8VdrwOMBs>



(教育の目的)

第一条 教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。

(教育の目標)

第二条 教育は、その目的を実現するため、学問の自由を尊重しつつ、次に掲げる目標を達成するよう行われるものとする。

一 幅広い知識と教養を身に付け、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、**健やかな身体を養うこと。**

- ア 教育基本法，学校教育法などを踏まえ，これまでの我が国の学校教育の実践や蓄積を生かし，子供たちが未来社会を切り拓くための資質・能力を一層確実に育成することを目指す。その際，子供たちに求められる資質・能力とは何かを社会と共有し，連携する「社会に開かれた教育課程」を重視すること。
- イ 知識及び技能の習得と思考力，判断力，表現力等の育成のバランスを重視する平成20年改訂の学習指導要領の枠組みや教育内容を維持した上で，知識の理解の質を更に高め，確かな学力を育成すること。
- ウ 先行する特別教科化など道徳教育の充実や体験活動の重視，体育・健康に関する指導の充実により，豊かな心や健やかな体を育成すること。

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 総則編（p2，3）

これからの社会を生きる児童に，
健やかな心身の育成を図ることは
極めて重要である。

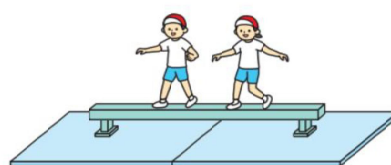
小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編（p170）

(前略) 子供の頃から各教育段階に応じて体力の向上，健康の確保を図ることなどは，どのような時代であっても変わらず重要である。

「令和の日本型学校教育」の構築を目指して
～全ての児童たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現～（答申）
令和3年1月26日 中央教育審議会（p3）

体づくり運動系（小学校）

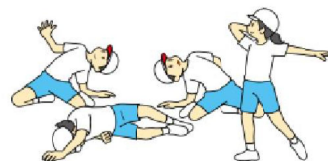
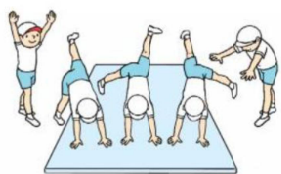
体づくり運動系は，体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに，心と体との関係に気付いたり，仲間と交流したりすることや，様々な基本的な体の動きを身に付けたり，体の動きを高めたりして，体力を高めるために行われる運動である。



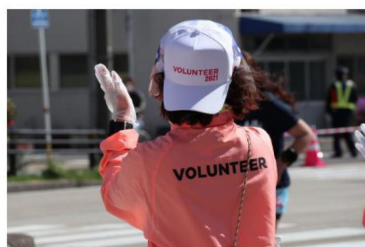
体力の向上を目指しとは、

各種の運動を適切に行うことにより、その結果として体力の向上を図ることができるように示したものである。

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編（P22）



体育・保健体育の授業等を通じて、
運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、
生涯にわたって運動やスポーツを継続し、



心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

スポーツ基本計画 令和4年3月25日 文部科学省（p32）

◆令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果◆

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果
体力合計点～

持久力が落ちてきている。
さらに肥満度が増している。

運動しない子が増えている。
運動時間の二極化。

親に見てもらって普及することができる。
⇒小さいころからの運動経験を増やす。

[中学校男子] 体力合計点

[中学校女子] 体力合計点

中学校 2年生

0:32 / 4:51:20 H20 H22 H24 H26 H28 H30 R2 R4

0:16 / 7:40 H20 H22 H24 H26 H28 H30 R2 R4

<https://www.youtube.com/watch?v=AbEVQcNvxjic>



子供の運動習慣を作るために、大人ができることは？

運動時間の減少
幼児期などの早い時期から運動を習慣化することが大切

子どもを取り巻く大人の意識や環境が重要になる。

<結果>
保護者のフィジカルリテラシー（体を動かす教養・好きかどうか）が高い家庭ほど、運動習慣がある。

保護者がスマホやテレビ、ソファに座る等の時間が長い人ほど、子どもたちの運動の時間が減少している。

親子で運動する栃木県教育委員会作成。

ために
は？
育てよう！～

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

0:16 / 7:40

<https://www.youtube.com/watch?v=KSgh9mbq2ns>



令和3年度調査においては、令和元年度調査に続き、体力合計点は低下する結果となった。その背景としては、令和元年度にも見られた運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加などが考えられる。さらに、約4割の児童生徒はコロナの影響を受けて、運動やスポーツをする時間が減少したと回答しており、体力低下の一因になっていることが推察される。

この間、社会全体では様々な活動制限がなされたが、運動をしない、もしくは運動やスポーツをする時間が減少したままの生活習慣が定着してしまうことは避ける必要がある。

一方で、コロナ禍においても運動やスポーツをする時間が増加したと回答した児童生徒は約3割であり、その特徴としては、運動やスポーツの大切さを認識しており、体力が高い傾向が認められた。このことから、

学校や家庭において日頃から児童生徒に、運動やスポーツをすることの大切さを伝えるとともに、**運動の楽しさ**を実感し、工夫しながら運動をする習慣の定着に努めることが大切である。

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査「報告書」(p12)

令和6年度体力向上マネジメント指導者養成研修

体力向上の実現に向けた取組

令和6年11月28日
長崎市立高城台小学校
浜田 圭介

1 これまでの研究について

環境研究

×ただやらされている

↓

○思わず体を動かしたくなる場

高城プレイパーク

2 高城プレイパークの取組

「夢中になる」とは…

没頭、進んで、自然と、くり返し、
向上心、ドキドキ、たくさん

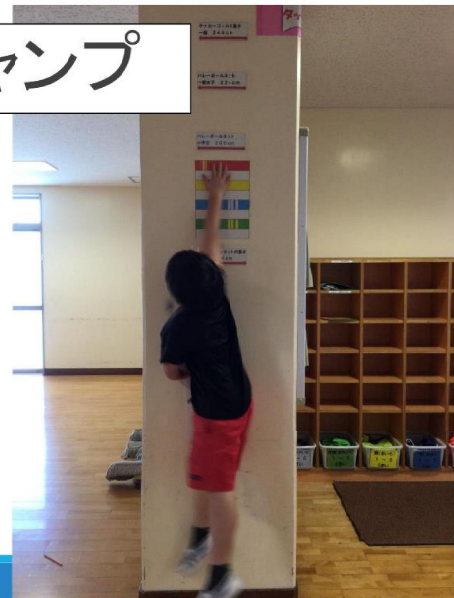


体育学習とプレイパークに！

2 高城プレイパークの取組



垂直ジャンプ



あんたがたどこさ

2 高城プレイパークの取組



とんでタッチチャレンジ



〇〇タッチ

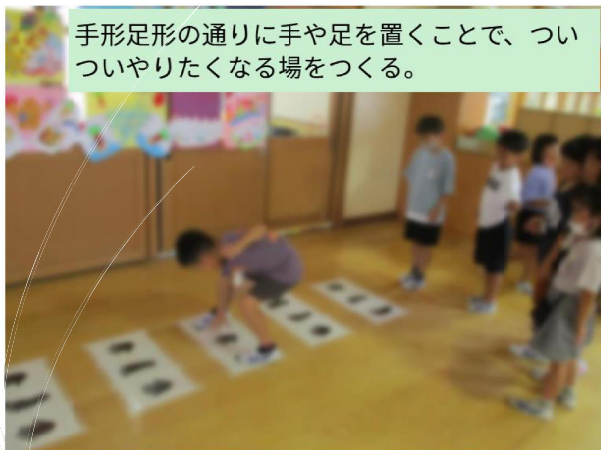


とどくかな？チャレンジ



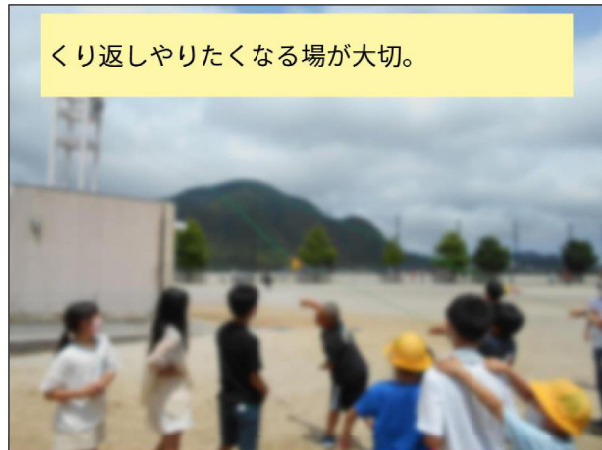
2 高城プレイパークの取組

手形足形の通りに手や足を置くことで、ついついやりたくなる場をつくる。



ツイスターチャレンジ

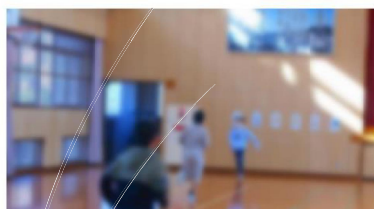
くり返しやりたくなる場が大切。



バトンスロー

2 高城プレイパークの取組

体育イベントの企画(環境研究部、運動委員会)



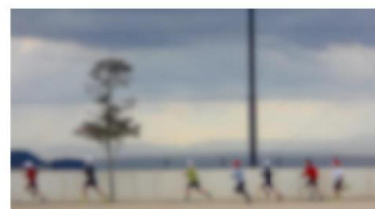
キャラクターの絵をタッチしながら走る。

〇〇ダッシュ



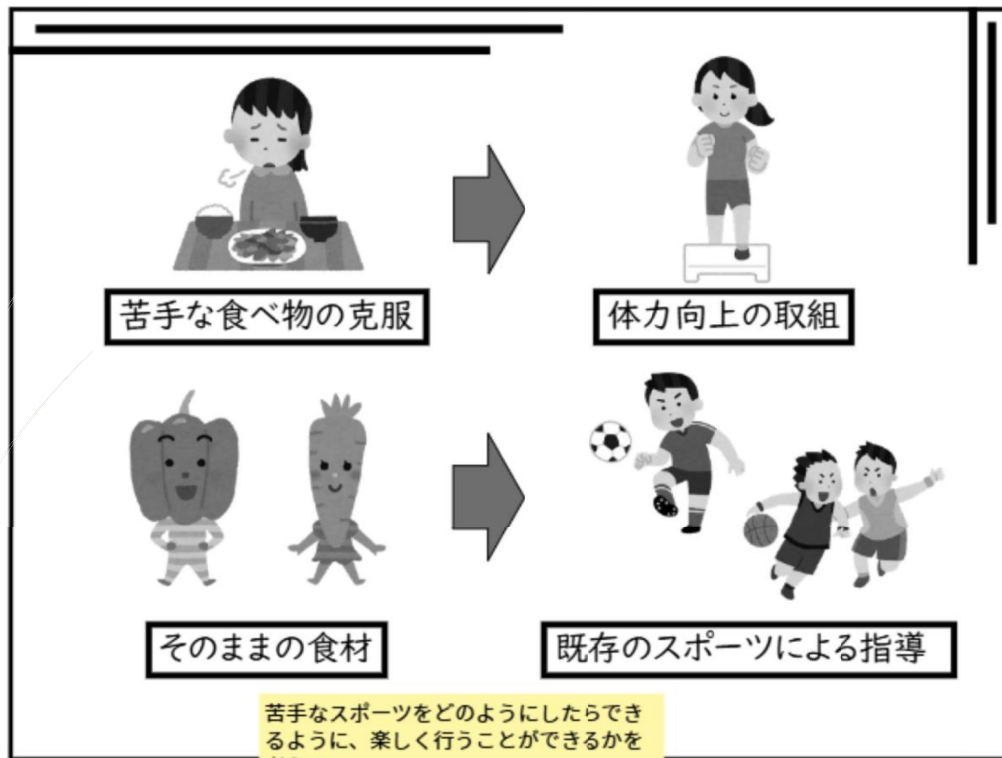
低中高学年別で、ケイドロを行う。

鬼ごっこバトル



走りながら、クイズに答える。
鬼の背中やお腹に書いてある文字を読む。

マラソン中
(逃走中)



2

今回の研修について

男子	A: 28%	B: 25%	C: 33%	D: 14%	E: 10%
女子	A: 15%	B: 24%	C: 34%	D: 21%	E: 7%

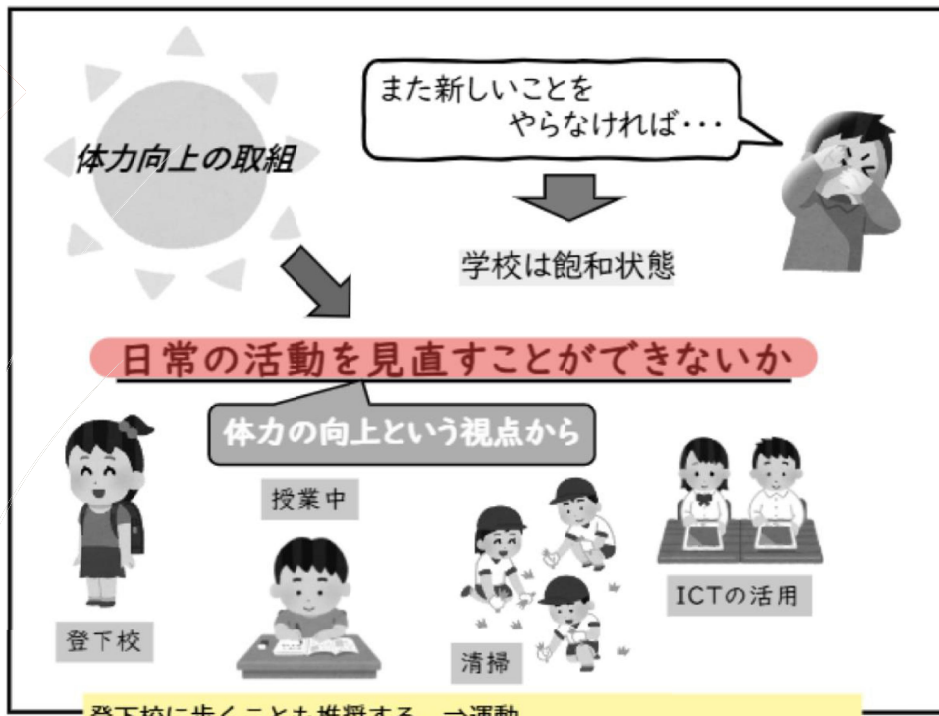
取組の対象 → 運動習慣のない体力の低い児童
 ✓ 運動が苦手
 ✓ 運動が嫌い

取組の成果 → 全員が運動が好き!
 ⇨ 運動嫌いがいない

→ 学校全体で取組が活性化する
 → 子供の体力についての意識が高まる

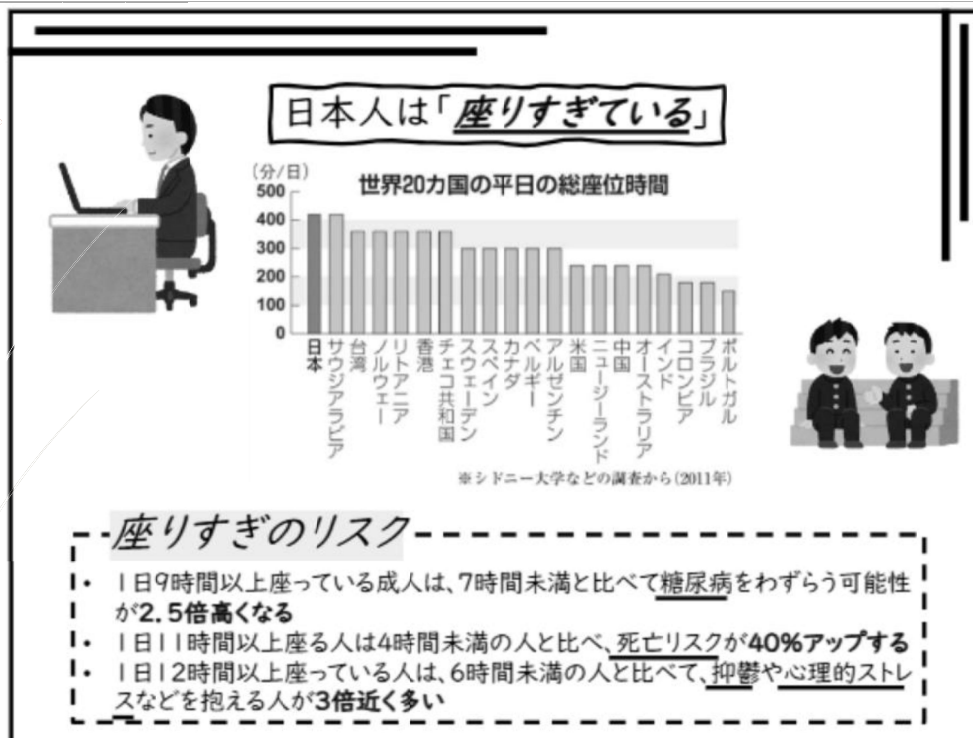
運動が苦手な子、運動をしない子が取組の中心になるとよい。
 できる人を取組の中心にすると、低位の子がついてこない。

4



登下校に歩くことも推奨する。→運動
 動きたくなるような学習の工夫を行う。
 日常生活の中で、できること、やっていることに焦点をあてる。

13



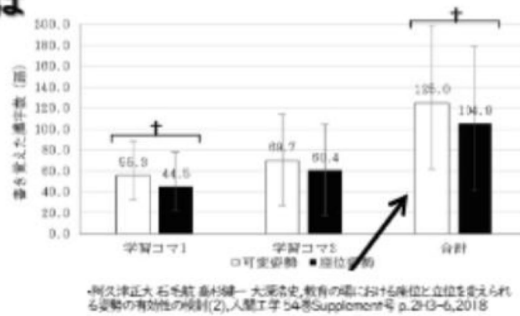
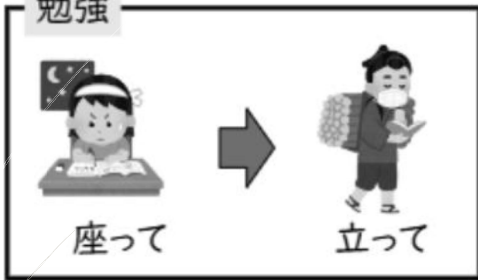
- 座りすぎのリスク
- 1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて糖尿病をわずらう可能性が2.5倍高くなる
 - 1日11時間以上座る人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%アップする
 - 1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、抑鬱や心理的ストレスなどを抱える人が3倍近く多い

15

座っている時間を減らすことはできないか。

日常生活で「運動」を増やすには

勉強



授業中に意図的に立位姿勢をとる工夫
⇒ 座位姿勢を減らす工夫

立位姿勢と座位姿勢を組み合わせた学習の方が、高い学習成果が得られた



学習は、運動（身体活動）と組み合わせて行う方が効率が良い。
全く運動しない子にとっては、取り組みやすいことになる。

まとめ

- ▶ 運動実施時間の増加 = スポーツ実施時間の増加ではない
- ▶ 日常生活を「体力の向上」の視点で見直すことで、思いがけないチャンスがある
- ▶ 学校にいる間にさまざまな動きを経験させたい
→ 思わず動きたくなる仕掛け

体力向上の取組 = 危険が伴う場合が多い

- ✓ 危ないからやめる
- ✓ 安全に「遊ぶ」方法を学ぶ



「遊ぶ」ための安全を学ぶ機会ととらえる

危ないからやめるのではなく、安全に遊ぶためには何を
するか。遊ぶための安全を学ぶ。それも含めて体力向上
の取組となるのではないか。
安全に遊ぶための非常に貴重な機会とする。

まとめ



- 体力は、「生きる力」を支える重要な要素である。
- 日常生活で行う「運動」を見直す。
- 運動やスポーツをすることの大切さを伝える。
- 運動の楽しさを実感しながら、運動する習慣の定着を図る。
- 体力向上は、運動を適切に行うことによって、結果として体力の向上につながる。
- できそうなことを、日々の教育活動の中で意識的に行う。