

令和6年度 学校体育セミナー

主催: 山口県教育委員会
共催: 小学校体育連盟・小学校教育研究会
中学校教育研究会・高等学校教育研究会

令和5年度 体力向上マネジメント 指導者養成研修復伝

山陽小野田市立本山小学校
得重 直也

【内容】

- ①体力向上に関する現状と課題
- ②体力向上を推進する指導者の役割
- ③学校全体で取り組むための環境づくり

①体力向上の現状と課題

子どもの体力低下が叫ばれている
はたして本当なのか？いつから？どのくらい？

➡1985年ごろをピークに下降傾向

(2) 各種目の平均値と体力合計点の経年変化

●男子

| | 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) | 体力合計点 (点) |
|--------|---------|-----------|------------|-----------|---------------|----------|------------|--------------|-----------|
| 平成20年度 | 17.01 | 19.12 | 32.68 | 40.99 | 49.39 | 9.39 | 153.96 | 25.39 | 54.19 |
| 平成21年度 | 16.96 | 19.28 | 32.55 | 40.81 | 50.06 | 9.37 | 153.66 | 25.41 | 54.19 |
| 平成22年度 | 16.91 | 19.28 | 32.58 | 41.47 | 51.28 | 9.38 | 153.45 | 25.23 | 54.36 |
| 平成24年度 | 16.71 | 19.44 | 32.59 | 41.59 | 51.60 | 9.36 | 152.36 | 23.77 | 54.07 |
| 平成25年度 | 16.64 | 19.54 | 32.73 | 41.42 | 51.40 | 9.38 | 152.09 | 23.18 | 53.87 |
| 平成26年度 | 16.55 | 19.56 | 32.87 | 41.61 | 51.67 | 9.38 | 151.71 | 22.89 | 53.91 |
| 平成27年度 | 16.45 | 19.58 | 33.05 | 41.60 | 51.64 | 9.37 | 151.27 | 22.51 | 53.81 |
| 平成28年度 | 16.47 | 19.67 | 32.88 | 41.97 | 51.88 | 9.38 | 151.42 | 22.41 | 53.93 |
| 平成29年度 | 16.51 | 19.92 | 33.16 | 41.95 | 52.23 | 9.37 | 151.73 | 22.52 | 54.16 |
| 平成30年度 | 16.54 | 19.94 | 33.31 | 42.10 | 52.15 | 9.37 | 152.26 | 22.14 | 54.21 |
| 令和元年度 | 16.37 | 19.80 | 33.24 | 41.74 | 50.32 | 9.42 | 151.47 | 21.60 | 53.61 |
| 令和3年度 | 16.22 | 18.89 | 33.49 | 40.36 | 46.85 | 9.45 | 151.43 | 20.58 | 52.53 |
| 令和4年度 | 16.21 | 18.86 | 33.80 | 40.37 | 45.93 | 9.53 | 150.86 | 20.31 | 52.29 |
| 令和5年度 | 16.13 | 19.00 | 33.99 | 40.61 | 46.91 | 9.48 | 151.16 | 20.51 | 52.60 |

●女子

| | 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) | 体力合計点 (点) |
|--------|---------|-----------|------------|-----------|---------------|----------|------------|--------------|-----------|
| 平成20年度 | 16.45 | 17.63 | 36.64 | 38.77 | 38.72 | 9.64 | 145.77 | 14.85 | 54.85 |
| 平成21年度 | 16.34 | 17.65 | 36.64 | 38.49 | 38.74 | 9.64 | 145.14 | 14.61 | 54.60 |
| 平成22年度 | 16.37 | 17.75 | 36.79 | 39.18 | 39.68 | 9.65 | 145.28 | 14.55 | 54.91 |
| 平成24年度 | 16.23 | 17.93 | 36.70 | 39.24 | 39.95 | 9.63 | 144.94 | 14.21 | 54.87 |
| 平成25年度 | 16.14 | 18.06 | 36.89 | 39.07 | 39.67 | 9.64 | 144.59 | 13.92 | 54.71 |
| 平成26年度 | 16.09 | 18.26 | 37.22 | 39.37 | 40.30 | 9.63 | 144.79 | 13.89 | 55.01 |
| 平成27年度 | 16.05 | 18.41 | 37.45 | 39.56 | 40.70 | 9.62 | 144.80 | 13.76 | 55.19 |
| 平成28年度 | 16.13 | 18.60 | 37.22 | 40.06 | 41.29 | 9.61 | 145.34 | 13.87 | 55.54 |
| 平成29年度 | 16.12 | 18.80 | 37.44 | 40.06 | 41.62 | 9.60 | 145.49 | 13.93 | 55.72 |
| 平成30年度 | 16.14 | 18.96 | 37.63 | 40.32 | 41.89 | 9.60 | 145.97 | 13.76 | 55.90 |
| 令和元年度 | 16.09 | 18.95 | 37.62 | 40.14 | 40.80 | 9.63 | 145.70 | 13.59 | 55.59 |
| 令和3年度 | 16.09 | 18.07 | 37.92 | 38.73 | 38.16 | 9.64 | 145.22 | 13.30 | 54.66 |
| 令和4年度 | 16.10 | 17.97 | 38.20 | 38.67 | 36.98 | 9.70 | 144.59 | 13.16 | 54.32 |
| 令和5年度 | 16.02 | 18.05 | 38.47 | 38.74 | 36.81 | 9.71 | 144.34 | 13.22 | 54.29 |

※最高値はピンク、最低値はブルーで網掛けしている。
 ※50m走は、値が小さいほど記録がすぐれている。

①体力向上の現状と課題

➡体力の低下は世界的な傾向
理由は何...？

技術進歩の裏で
運動機会・労働時間、回数
の減少は当然の流れ

気候的な問題・機械化の流れ・便利さによる傾向...

➡急激な現代化が進んだ国ほど、体力低下傾向

いわれてみればその通り

➡日本は世界の国に比べ、そこまで低下していない

①体力向上の現状と課題

では、なぜ体力低下が問題なのか？

《中教審：子どもの体力向上のための総合的な方策について》

○運動をするための体力

○健康に生活するための体力

運動経験を積むこと 健康的な生活を営むこと

これらを育むために体力向上が必要である

こちらは
体力テスト・体力状況調査にて
把握することができる

「体力テストのための運動」
は避けたい

①体力向上の現状と課題

体力が向上するのはゴールデンエイジの時期

せいぜい20歳くらいまで

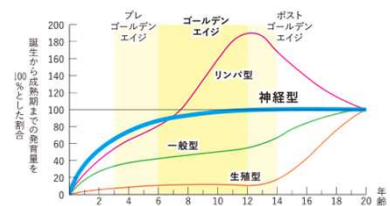
このことから・・・

体力向上 = 体力低下を抑える準備

いまのうちに基礎体力をつけておく

運動する方法を知る

運動の習慣付けをする



②体力向上を推進する指導者の役割

では、学校教育でできることは？

一定期間体力を高めること ではなく

先生、コーチがいなくても 自分でやってみる

似たことを考えて**継続**することができること

体育でやっていることが

休み時間、放課後の遊びになってくれると嬉しい

運動(遊び)は楽しい！
という経験を
学校でさせてあげたい

②体力向上を推進する指導者の役割

授業内で《道具・場の固定観念をなくす》

跳び箱・・・5年生だから5段以上跳べないと！

↓気持ちはよくわかるが・・・

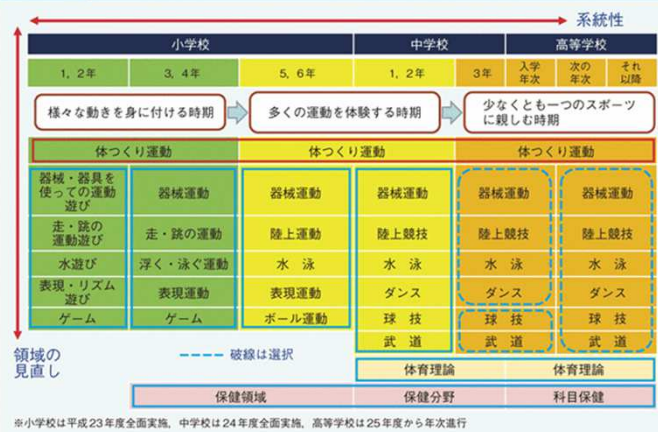
3段で台上前転 跳び箱に乗る

下の学年の学習内容を参考に

「できた」の自信がつくように 場やルールを選ぶ

②体力向上を推進する指導者の役割

図表 2-7-4 学習指導要領での体育の分野の指導内容の体系化



系統表

遊び→競技へ
上の学年ほど
遊び⇔競技 の機会を

1, 2回の指導で能力や習慣は
身につかない
→そのために授業はじめや
すきま時間で運動遊びを

②体力向上を推進する指導者の役割

表 2-7-5 小学校及び中学校の保健指導要領 (1) 知識及び技能

| 学年 | 知識及び技能 |
|----|---|
| 1年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 2年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 3年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 4年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 5年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 6年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |

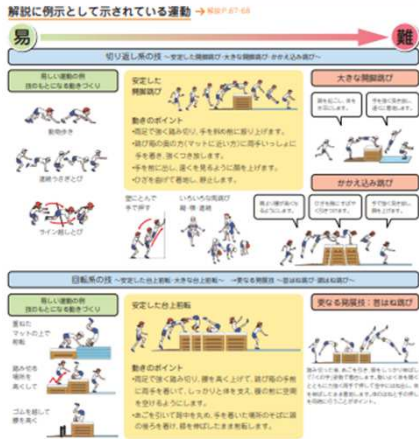
表 2-7-6 中学校の保健指導要領 (1) 知識及び技能

| 学年 | 知識及び技能 |
|----|---|
| 1年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 2年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 3年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 4年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 5年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |
| 6年 | 自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付け、自分の健康状態や生活習慣について、基本的な知識を身に付ける。 |

学習指導要領解説体育編

P174
指導計画の作成と内容の
取扱い

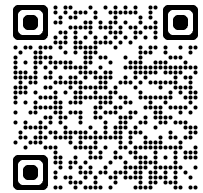
②体力向上を推進する指導者の役割



文部科学省
小学校体育まるわかりハンドブック

インターネットから印刷可能
体育の苦手な先生
若手の先生に

体育を推進する指導者
⇒情報を伝えることが役割



③学校全体で取り組むための環境づくり

体育授業をしやすいように

日めくりトレーニング①
『ミラーストレッチ』



あいてのマネをしてストレッチしよう
うで・あし・こしなど、全身をつかおう
ポーズを3つ続けてもいいね

日めくりトレーニング②
『いろいろじゃんけん』



★くるっとじゃんけん★
★ワニじゃんけん★
★ゆりかごじゃんけん★

日めくりトレーニング③
『2拍子3拍子』



手は2拍子 (トンパントンパン)
足は3拍子 (グーバーバー)
2つのちがう動きを組み合わせると
いろいろできるよ

日めくりトレーニング
各学級体育館に配付
授業のすきま時間
体育の準備運動
に使えるように

③学校全体で取り組むための環境づくり

体育授業をしやすいように



アクティブチャイルドプログラム(ACP)
日本スポーツ協会



準備が不要なく
短い時間で簡単
にできる運動の紹介

休み時間やたてわり遊びなど
遊びにつながるように



③学校全体で取り組むための環境づくり

見学の子も学べるように

◎ふりかえりの視点◎

| 知識・技能 | 思考力・判断力・表現力 | 主体的に学ぶ | |
|--|---|---|---|
| する | 見る | 知る | 支える |
| <ul style="list-style-type: none"> どんな動き? どんな方法? どんな工夫? | <ul style="list-style-type: none"> 友達の良いところ まねしたいところ 他の人のやり方 | <ul style="list-style-type: none"> 動画をみて よい方法とは 種目のおもしろさ | <ul style="list-style-type: none"> 友達へアドバイス 試合がないとき 準備、片付け |

| 日付 | ふりかえり |
|-----|--|
| ○/△ | 今日は、 知る の中で、とぶときに、うでを高く上げることを工夫しました。そうすると記録が出たので次も大切にしたいです。 |
| / | |

たいいく 見学カード ____月 ____日() さまえ【 ____ 】

★見学は休けいでもお手伝いでもありません。見て学ぶチャンスです★

| | |
|------------------------------|----------|
| 今日の学習 | |
| 自分のめあて | |
| がんばっていた人 【 ____ 】 | 【 ____ 】 |
| がんばっていた人 【 ____ 】 | 【 ____ 】 |
| 今日の学習で学んだこと、自分がとりにくく・くふうしたこと | |
| | |
| | |

③学校全体で取り組むための環境づくり

授業外で身体を動かしたくなるために

①ICTを活用した遊び紹介 (google classroom)

②日常を楽しく運動化「西鉄福岡駅」

<https://youtu.be/dtCKGycICAs>

③上長崎小学校 文部科学大臣賞

[長崎市の上長崎小学校 全国表彰の“体育の授業” | NHK](#)

[長崎県のニュース](#)



③学校全体で取り組むための環境づくり

その他 役立ちサイト

TOKYO体育
健康教育ポータル



スポーツ庁体育指導
手引き



福岡県体育研究所



神奈川県新体力テスト
関連資料



よい実践・取組はたくさん
その情報を拾い
紹介・実践することが
体育向上マネジメント教員
の仕事

山口県安全体育課
体力向上維新プロジェクト

