

平成29年1月19日

山口県教育委員会会議議案

山口県教育委員会

## 意見交換

番号	件名	主管課
1	子どもの体力向上について	学校安全・体育課

# 子どもの体力向上について



山口県教育庁学校安全・体育課



2017.01.19 教育委員会会議

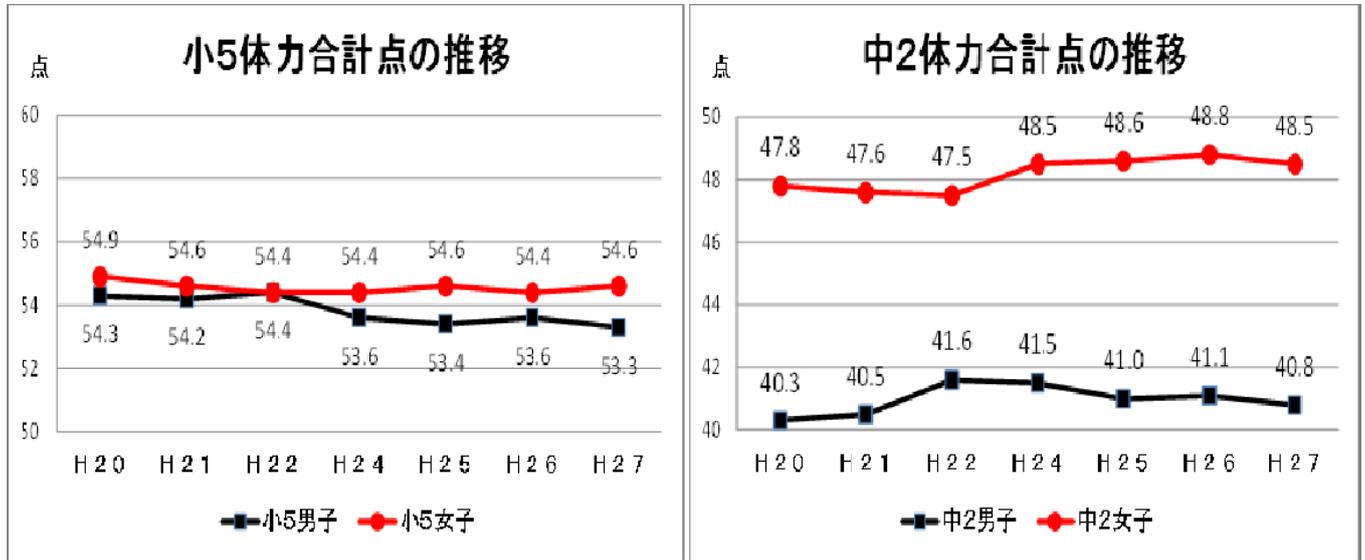
## 説明内容

- 1 本県の子どもの体力の状況について
  - ① 27年度までの状況
  - ② 28年度の取組
  - ③ 29年度の取組
  
- 2 本県の子どもの運動習慣等について
  - ① 28年度運動習慣等調査結果から
  - ② 運動習慣の改善に向けて
  
- 3 意見交換のテーマ
  - ① 体力を高める上で、今の子どもたちに必要なもの
  - ② 小学校における運動の日常化のために必要な取組

# 1 本県の子どもの体力の状況

## ① 27年度までの状況

H27までの体力合計点とその推移

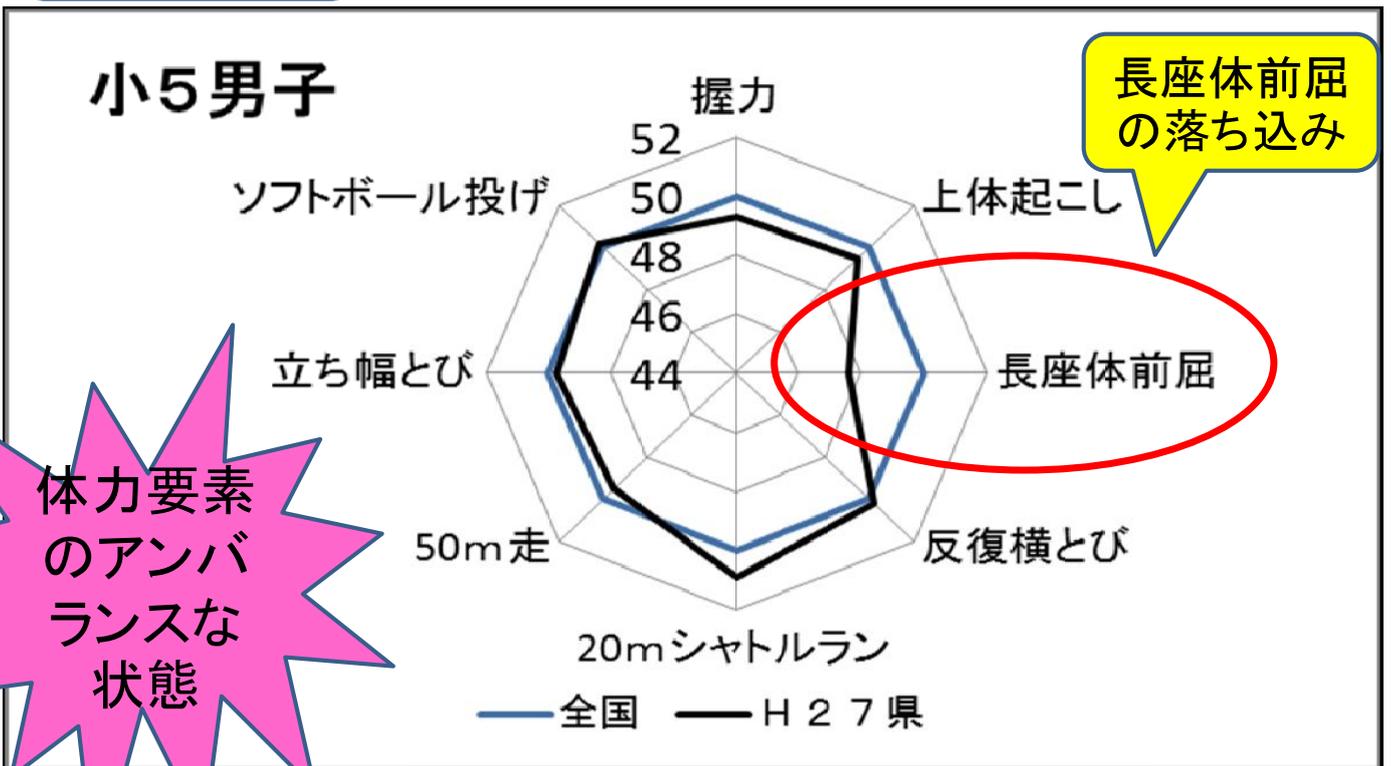


横ばい状態が続いていた

種目に着目すると

## H27 体力調査各種目の状況

【全国平均を50とした調査項目別の比較】

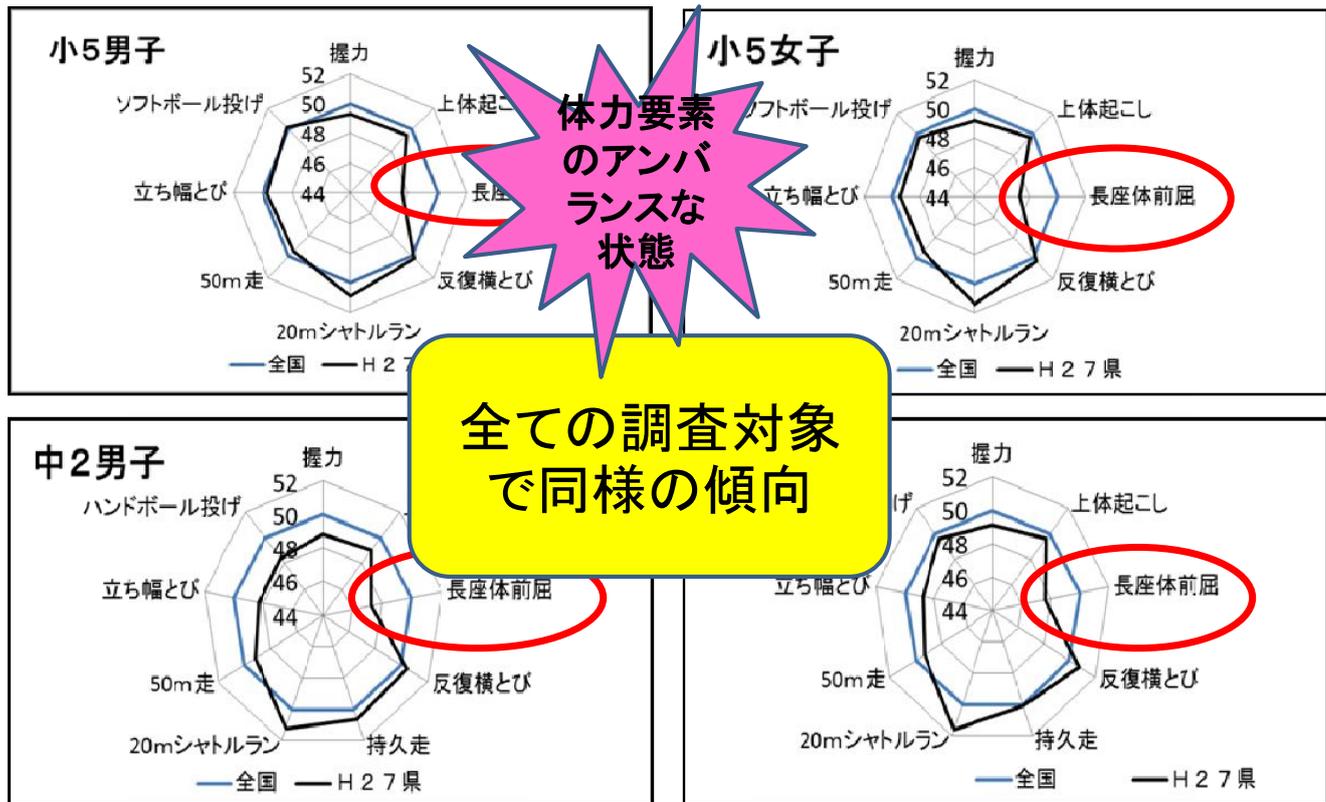


体力要素のアンバランスな状態

長座体前屈の落ち込み

# H27 体力調査各種目の状況

【全国平均を50とした調査項目別の比較】



5

そこで28年度は

## ② 28年度の取組

体力要素の**バランスのとれた運動好きな子ども**を育てる

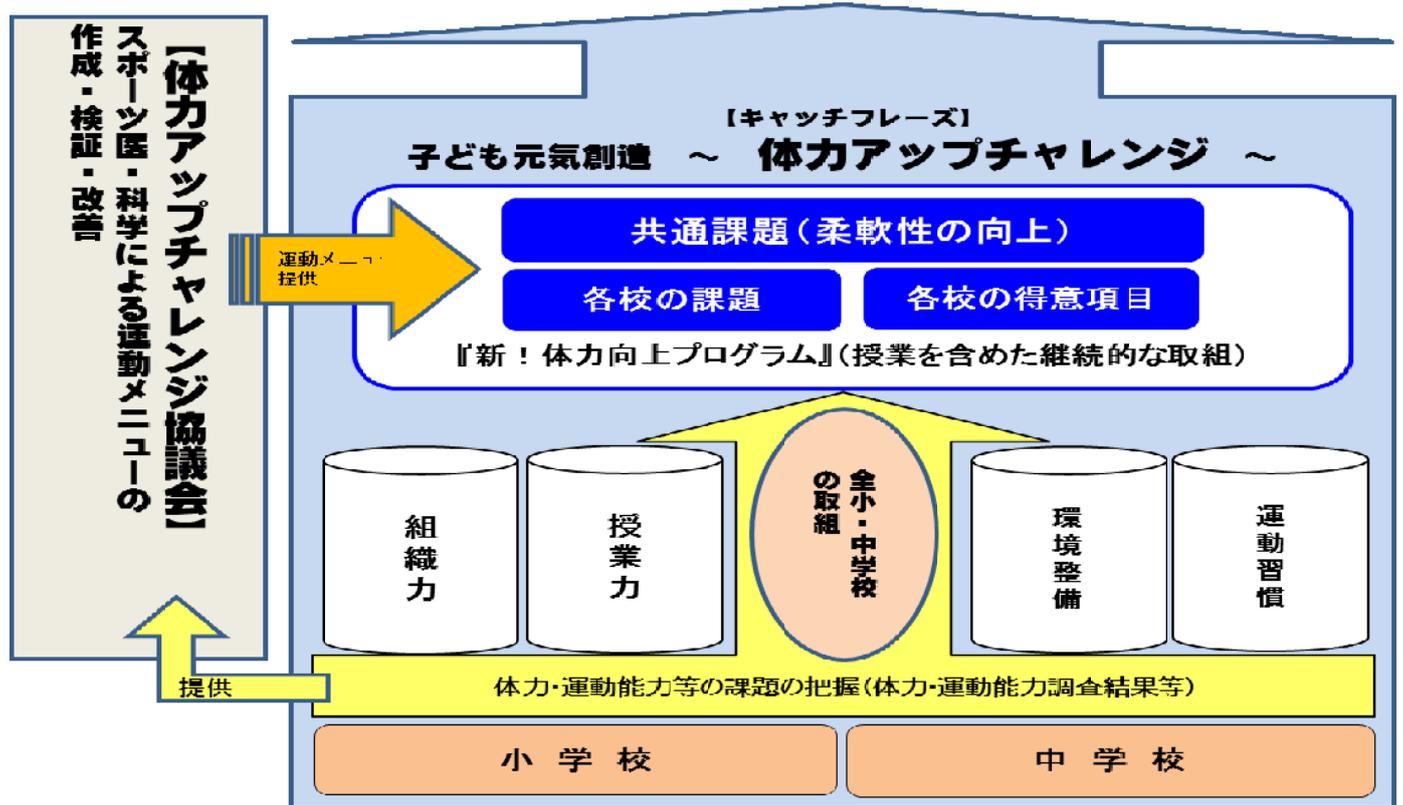
**柔軟性の向上がカギ**

H28年

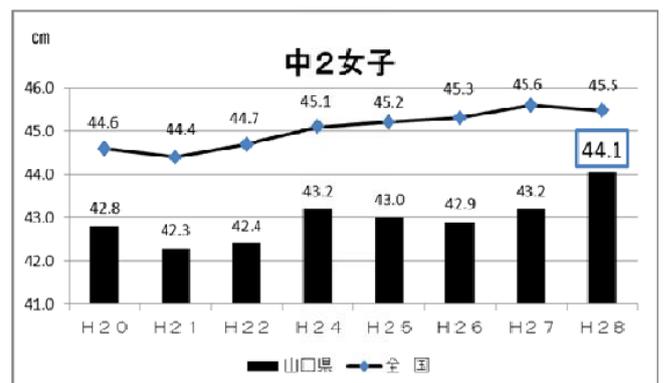
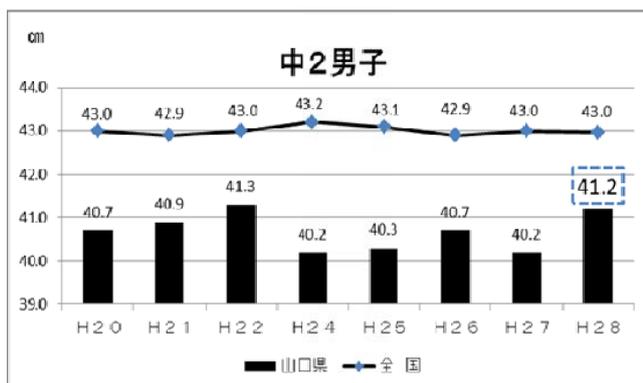
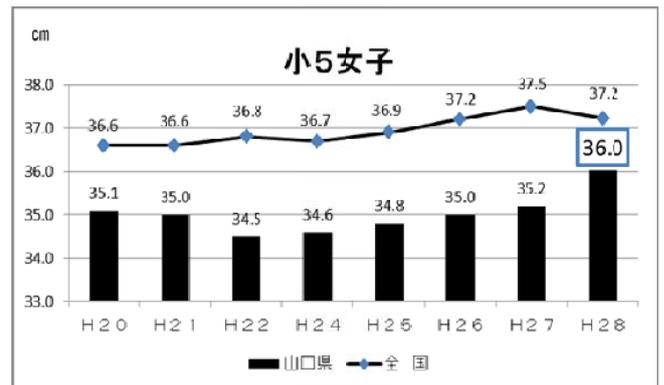
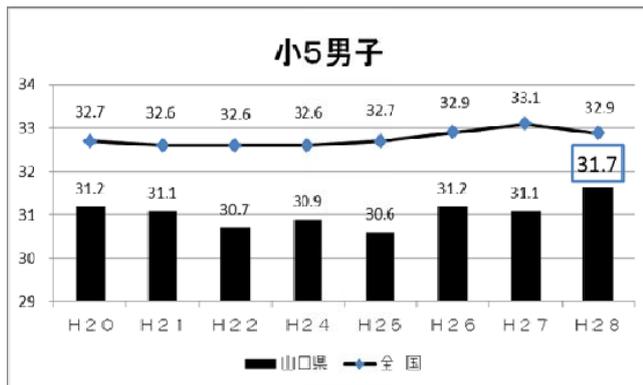
柔軟性向上に特化した  
体力向上の取組

6

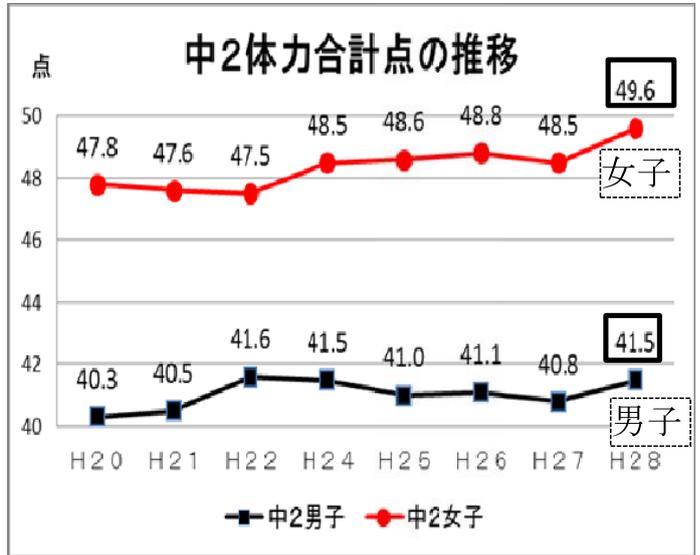
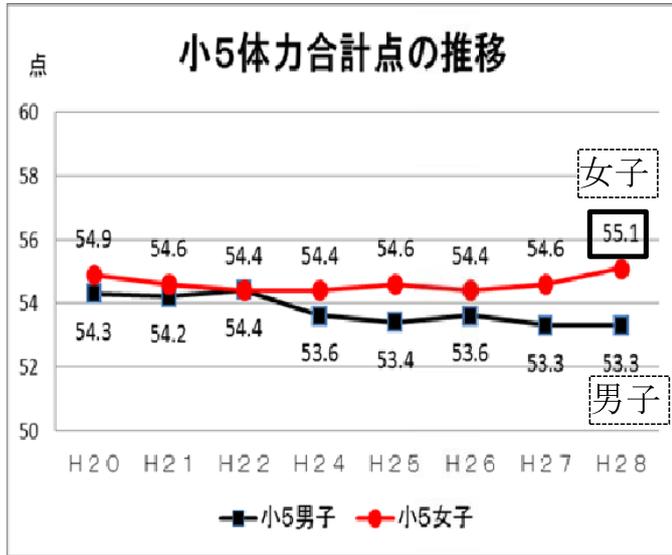
# 体力要素のバランスのとれた運動好きな子どもの育成



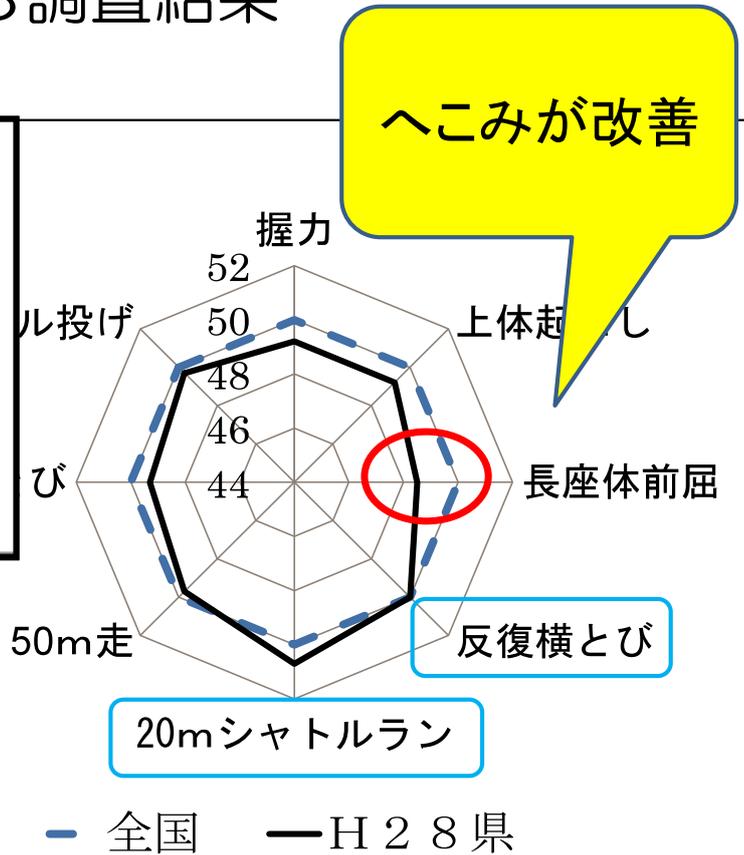
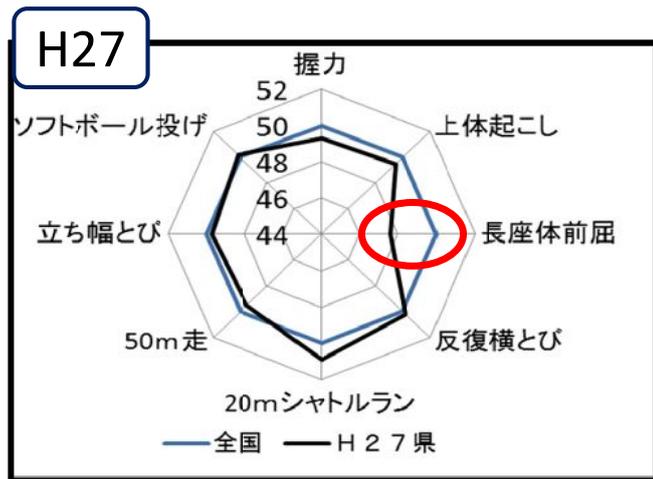
## 柔軟性の状況とこれまでの推移



# H28の体力合計点とこれまでの推移

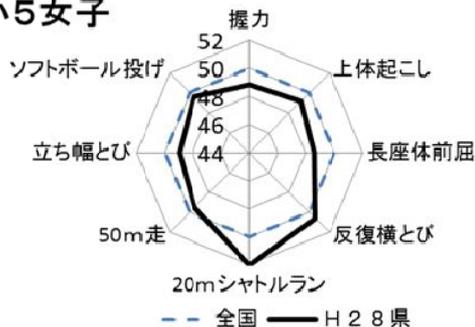


# H28調査結果

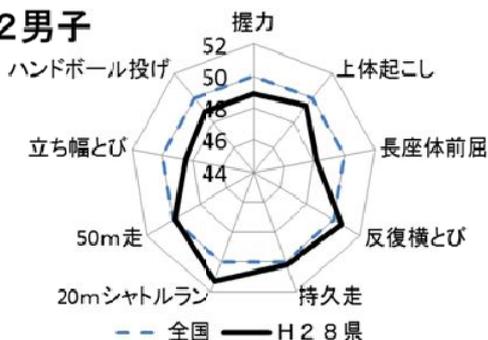


# バランスのとれた 体力向上をめざす

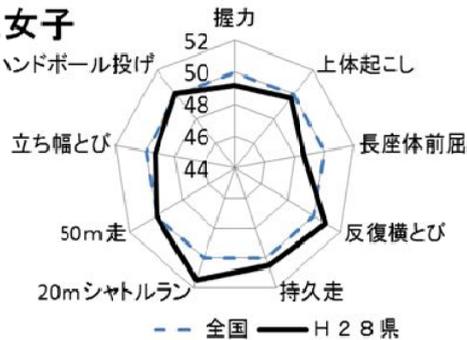
## 小5女子



## 中2男子



## 中2女子



## 柔軟性向上運動メニューの作成・実施

### 子ども元気創造 ～体力アップチャレンジ～ 中学年 柔軟性向上運動メニュー (5分間)

この運動メニューは、スポーツ医・科学による動的柔軟性向上の運動を中心に構成しています。これらの運動は、柔軟性はもちろん、体幹及び筋力の向上にも効果があるため、他の体力要素の向上も期待できます。また、静的柔軟性向上の運動である「ジャックナイフストレッチ」(「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料 H26、3月配布) などを実施することで、より効果が得られます。

<p>中学年：1 ジョギング (10～15m 2往復) × 4回</p> <p>ポイント：肩甲骨の動きを意識</p> <p>ジョギングは、一歩一歩弾むように走りましょう。2往復目は、ジョギングしながら、肩に手を当て、前回しや後ろ回し、前後ろの交互回しをしましょう。</p>	<p>中学年：5 股関節の開脚 横 (3～5回を各とします)</p> <p>ポイント：股関節の可動域の広がり(横)を意識</p> <p>つま先を外に向けます。開脚時に腰の部分は、膝の位置より下に落とします。背筋をまっすぐにしましょう。</p>
<p>中学年：2 手首・足首、腰の回旋 (各5回ずつ)</p> <p>ポイント：足の位置を決め、腰の動きを意識</p> <p>手は頭の後ろから、ゆっくり上に伸ばしていきます。胸が耳の位置より前にならないよう気をつけて伸びをしましょう。</p>	<p>中学年：6 股関節の開脚 縦 (3～5回を各とし、向きを変えて繰り返します)</p> <p>ポイント：股関節の可動域の広がり(縦)を意識</p> <p>前後に大きく開脚し、腰の位置を上下に移動させます。前脚のつま先は、床につかないよう、上向きに保ちましょう。バランスを保つのが難しいメニューですので、2人組で、補助役が横で片手を背つとやりやすくなります。</p>
<p>中学年：3 背のび (3回)</p> <p>ポイント：肩甲骨まわりの伸びを意識</p> <p>手は頭の後ろから、ゆっくり上に伸ばしていきます。胸が耳の位置より前にならないよう気をつけて伸びをしましょう。</p>	<p>中学年：7 大股移動 (5～10m 1往復)</p> <p>ポイント：股関節の動きを意識</p> <p>姿勢を低くして、頭の位置が変わらないように、大きく足を踏み出し、大腿でゆっくり移動します。</p>

山口県体力アップチャレンジ協議会 (H28.3月)

## 運動メニューの動画

股関節の内旋・外旋の運動

股関節の開脚 横の運動

13

医・科学スポーツサポートセンター職員による講習会の様子

股関節の開脚 縦の運動

かに歩きの運動

14

# 授業での運動メニュー実践の様子

小学校 大股移動の運動

中学校 股関節の内旋・外旋の運動  
股関節の開脚 運動

15

## 柔軟性向上への取組

### 柔軟性向上に向けた啓発ポスターの作成



子どもへの  
啓発

柔軟性向上運動  
メニューの効果

16

# 柔軟性向上に向けた啓発ポスターの作成

- ・全ての公立小・中学校へ配付
- ・小学校は教室掲示  
各学級担任が説明



17

## 協力校での実践

### 投力・跳躍力向上の実践

壁に向かって投動作をしてみましょう。ポイントに気をつけて待ちましょう。...

肘を肩より高くする	肩甲骨を後ろイメージ	手のスナップを整えることを意識しましょう	跳ね返ってきたボールをキャッチして、また壁に向かって投げる
-----------	------------	----------------------	-------------------------------

ポイント2：肘を肩より高く上げる	ポイント3：肩甲骨を後ろ	ポイント4：手のスナップを整える
------------------	--------------	------------------

ボールを速くに投げてください。...

投げる向きに立ち、両足は前に向ける	投げる手と反対の足を前に出す	高くより両足を前に出すように投げる（足が下から出る）	前の足は、投げる前に踏み込むときに、向ける	後ろ足から、前足に体重を移動させながら投げる	上半身（腰）をひねります。投げ足の手は、中にたまたま立つより大きくひねります。反対の手を後ろに回しながら投げる	後ろの足を前にステップする
-------------------	----------------	----------------------------	-----------------------	------------------------	---	---------------

ポイント5：投げる向きに対して両足に立ち、両足前に向ける	ポイント6：ボールを引っ張っている手は高くひねるが、反対の足を前に出す	ポイント7：足のステップ	ポイント8：踏み込み
ポイント9：体重移動	ポイント10：踏み込み	ポイント11：腕の振り上げ	ポイント12：投げ終わった後のステップ

18

## 協力校及び学校からの意見

- 正しく継続的に行うと、効果がある
- 時間がかかる
- 表現が小学生には難しい
- 正面だけでなく、側面もあるとよい(映像の工夫)
- 全体の動きやクラス全体の動かし方が難しい
- 音楽があるとよい

これらの意見を参考に  
改良版を作成

19

## 柔軟性向上運動メニューDVDの改良

### 改良点

- 音楽(ドラえもん)を挿入
- 移動をなくし、その場でできるもの限定し、時間を短くしたメニューを作成(4分間バージョン)
- 音楽と指示を収録したCDを添付(ラジオ体操のイメージ)

20

### ③ 29年度の取組

○各学校における柔軟性向上運動メニューの実施率100%を目指す。  
(H28.8調査 小学校 85% 中学校 95%)

○小学校における、児童の自主的参加による体力向上の取組  
(実施例) なわとび、キャッチボールリレー  
県教委ホームページに、参加状況や記録を掲載

詳細については、別冊資料 11ページを参照

※参考にした先進的な取組(福井県、茨城県)

○運動に親しむ環境整備(児童が思わず活動したくなる仕掛け)  
・学校全体で意図的に推進  
・既存遊具等の活用、運動の日常化へ向けての仕掛けづくり

21

### 先進的な取組例

〈福井県〉

○ザ・チャレンジの実施 ……継続的に持久走やなわとび運動を行う

対象 小学校1～6年生 中学校1～3年生

- ①時間走 決められた時間に走った距離を測定
- ②なわとび ハイスピード短縄…決められた時間に何回跳べたかを競う  
短縄…3分間に引っかけからずに跳んだ回数を競う  
長縄…3分間で跳べた回数を競う



県教委に報告し、ホームページに公開

22

# 先進的な取組例

〈茨城県〉

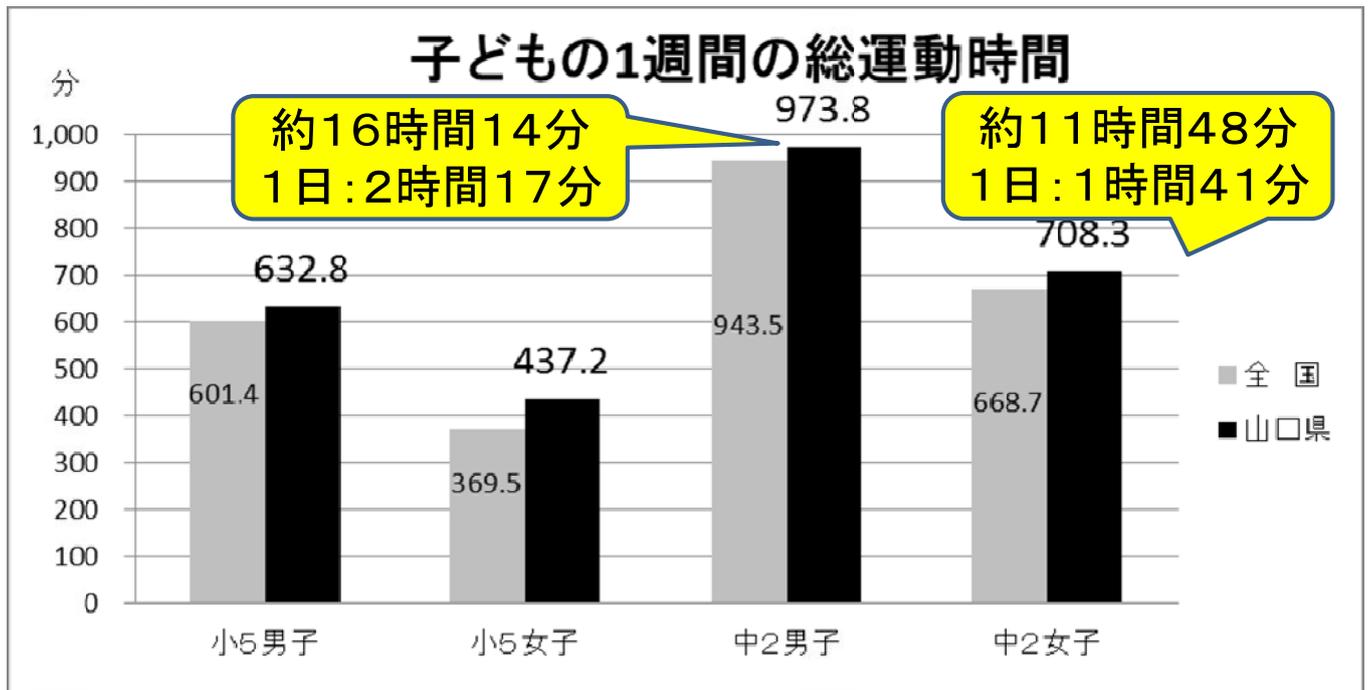
○茨城県スポーツチャレンジ…ホームページが充実、直接ホームページに入力することで、参加することができる



23

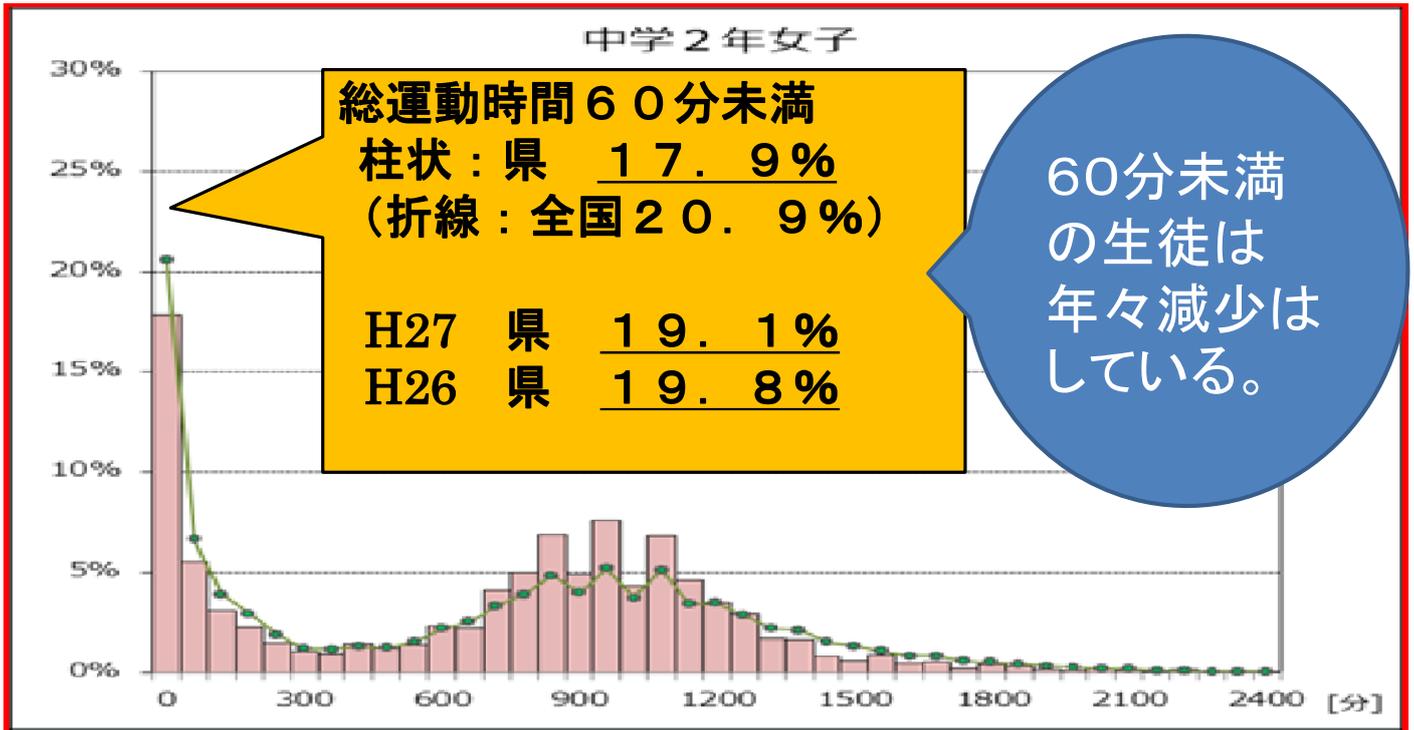
## 2 本県の子どもの運動習慣等について

### ① 28年度運動習慣等調査結果から



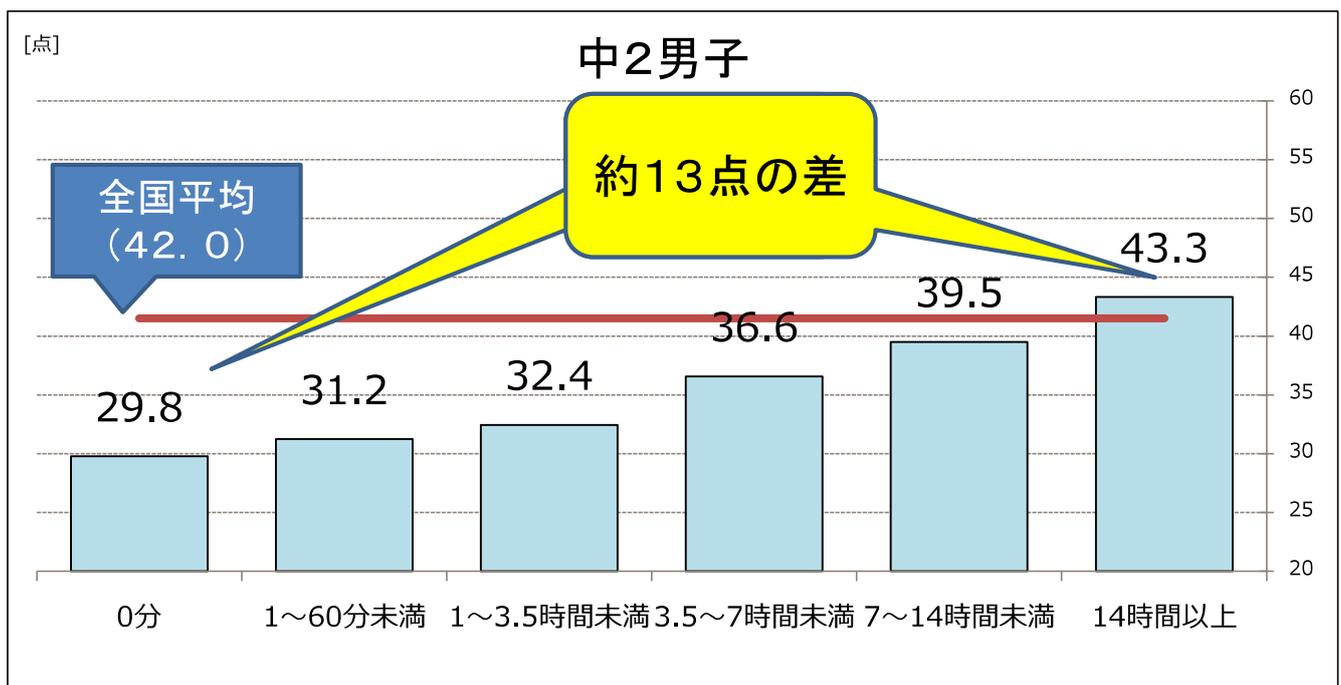
24

# 運動する子どもと、しない子どもの二極化について



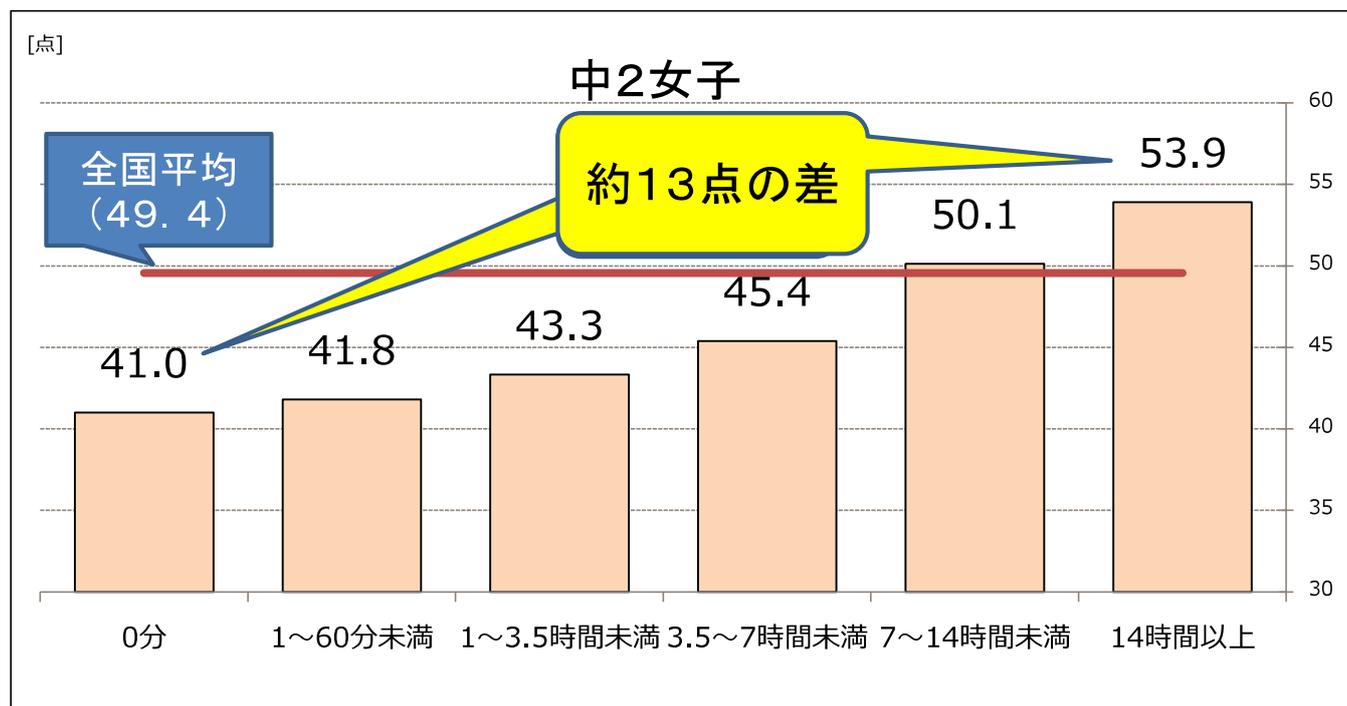
25

# 本県の運動している子どもと、していない子どもの体力合計点の比較(H28)



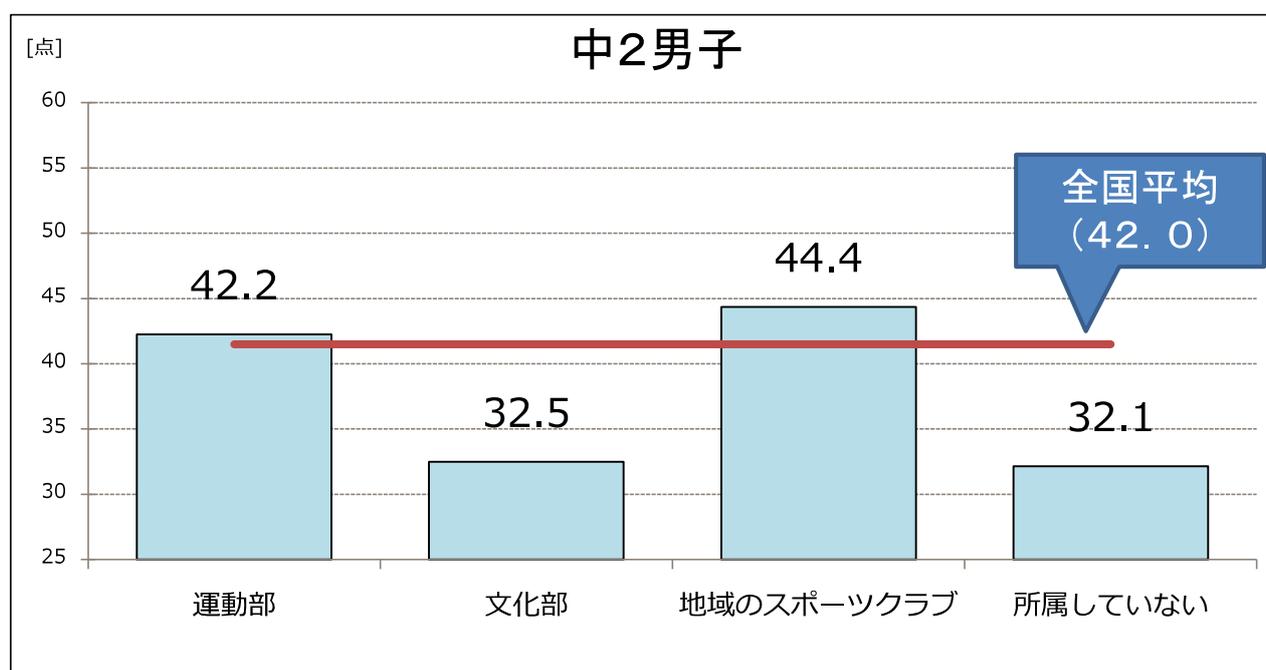
26

## 本県の運動している子どもと、していない子どもの体力合計点の比較(H28)



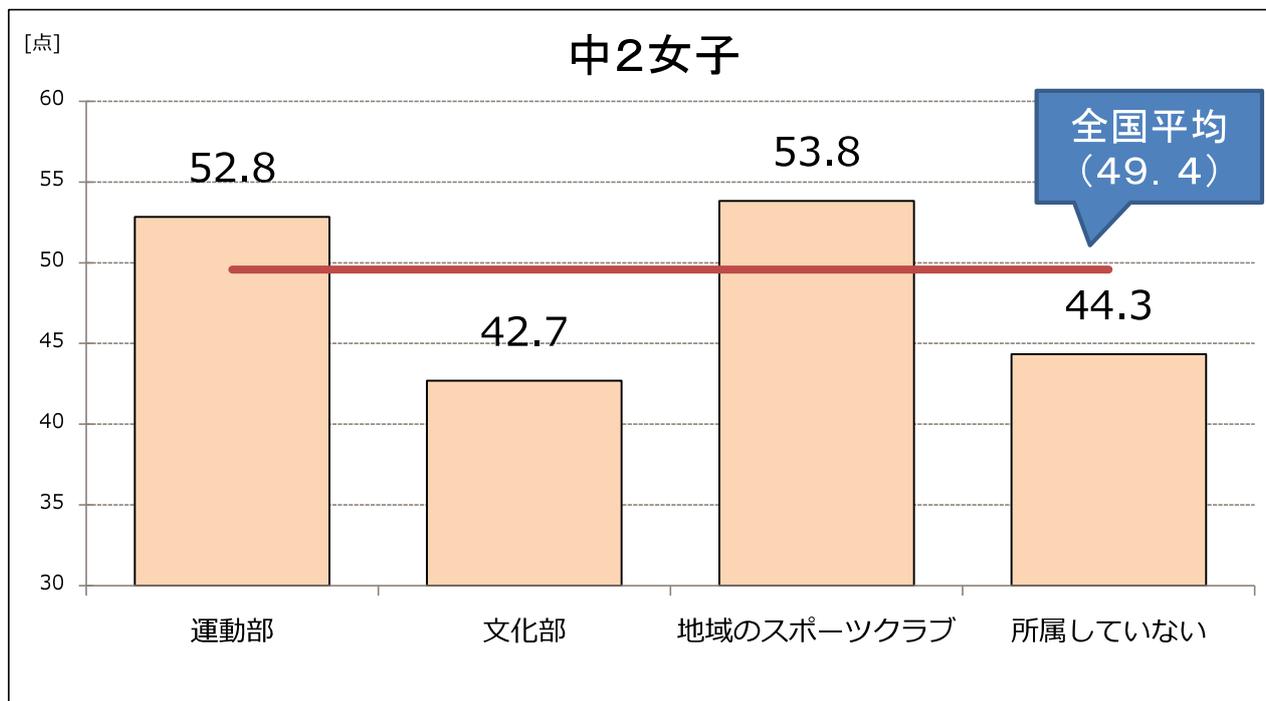
27

## 本県の部活動やスポーツクラブへ所属している子どもと、文化部への所属や所属していない子どもの体力合計点の比較(H28)

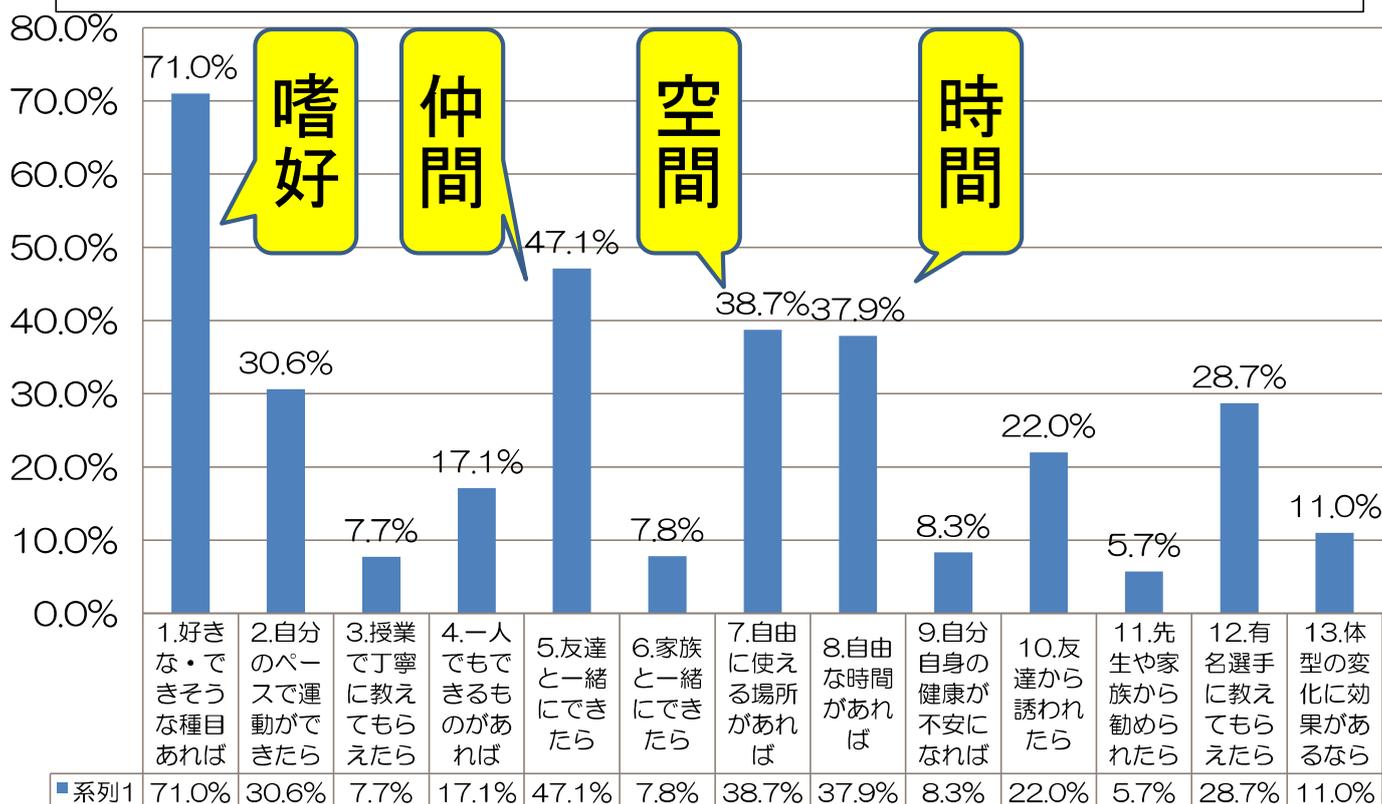


28

# 本県の部活動やスポーツクラブへ所属している子どもと、文化部への所属や所属していない子どもの体力合計点の比較(H28)



## H25調査のみ 生徒質問紙で問われたもの 今後どのようなことがあれば、今よりもっと運動やスポーツをしてみようと思うか。(複数回答)



## ② 運動習慣の改善に向けて

○1校1取組の充実

○運動の日常化に向けて

・思わず活動してみたいくなるような仕掛け



おもしろい取組

○開発

○例示(情報収集)

○啓発

○提供

31

## 運動の日常化の例



握力コーナーや長座  
体前屈コーナーを設置



モップではなく、ぞうきん  
がけをする



廊下などに、丸や四角  
などの浮島をかく

32

# 運動の日常化の例



当たると音が鳴る



運動用具を常時使用可能にする



天井からボールをつるしたり、挑戦したくなったりする記録を示す



壁に的になる絵をかく

33

# 運動の日常化の例



天井からロープをつるし、ぶら下がるようにする



校内にマラソンコースを設置する



校庭に丸太を立てる

34

### 3 意見交換のテーマ

- ① 体力を高める上で、今の子どもたちに必要なもの
- ② 小学校における運動の日常化のために必要な取組