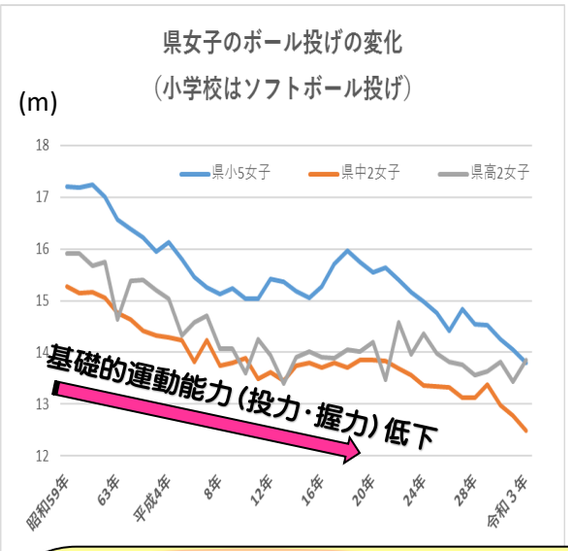
健やかな体を育む

～子供の体力向上に向けて～ 教師編

時代が大きく変革し，今「児童生徒の体力低下」が大変重要な問題となっています。
そのような中，学校における体育は「生きる力」の柱の一つである「たくましく生きるための健康や体力」を培うことからその重要性は一層高まっています。また，体育は学校教育活動の中で直接的に体力を向上させるための意図的・計画的な指導を展開できる唯一の場であり，その指導を担う教師の果たす役割はきわめて重要です。このパンフレットは体力向上策の考え方を小・中・高等学校の一貫性を持って具体的に示したものです。日々児童生徒に接している先生方に参考にしていただき，小・中・高等学校における児童生徒の体力向上への指導が一貫性のある方向で積極的に展開され，本県の子どもの体力向上が図られることを切に願うものです。

今，ちびっ子が危ない



どこかおかしい子供の体

スキップできない 机に突っ伏す子供たち

子供の体力は，昭和６０年以降長期的に低下傾向の一途をたどっており，千葉県も同様の傾向を示しています。特に，基礎的運動能力（投力及び握力）の低下が顕著です。また，スキップができないなど，身体を操作する能力の低下や，机に突っ伏す子供など必ずしも数値には表れないものの，明らかに以前とは異なる子どもの状況が見られます。

原因は？

スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間・空間・仲間）の減少

子供の休日の過ごし方を見てみると，テレビやゲームなど室内で過ごす時間が増加し体を動かす時間が減少しています。また，手軽なスポーツや外遊びの場であった空き地などが無くなっています。さらには，少子化で兄弟姉妹が減るとともに，学校外の学習活動等で遊ぶ仲間が少なくなっています。このことにより体を動かす機会が減少していると思われます。

運動する子しない子・二極化傾向

体力・運動能力の格差が広がると共に，体力・運動能力の低下が進んでいます。このことは，運動をする子供とほとんどしない子供の二極化傾向が指摘され，その傾向はますます強まることが予想されます。

大人の意識

子供の外遊びやスポーツの重要性を，子供の学力に比べ軽視する傾向が進み，子供の体力低下とそれが及ぼす影響への認識が十分ではなかったことがあげられます。その結果，子供に積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり，体を動かすことが減少したと思われます。

生活様式の変化

科学技術の進展，経済の発展で生活が便利になり生活様式が変化したことによって，子供の生活が，歩いたり家事の手伝いをするといった身体的運動が減少する方向に変化しました。

体力低下を進める社会 ～これでは子どもが心配～

体力は人間の発達・成長を支え、創造的な活動をするために不可欠なものであり、「生きる力」を支える柱の一つであるといえます。しかし、現実では子供の体力が低下しており、子供の健康への悪影響、気力の低下等が懸念されます。

＝ちびっ子の健やかな体を育むために＝

体育科・保健体育科における授業実践は，児童生徒にとってはかけがえのない体力・運動能力づくりの場であると共に，運動に親しむ資質や能力を身に付ける場であることから，授業における指導の充実が非常に重要であり，中核となります。

生きる力の基礎基本が培われる学校期の体力向上への取組は大変重要であり，小・中・高等学校の指導が一貫性のある方向で展開されることが大切です。

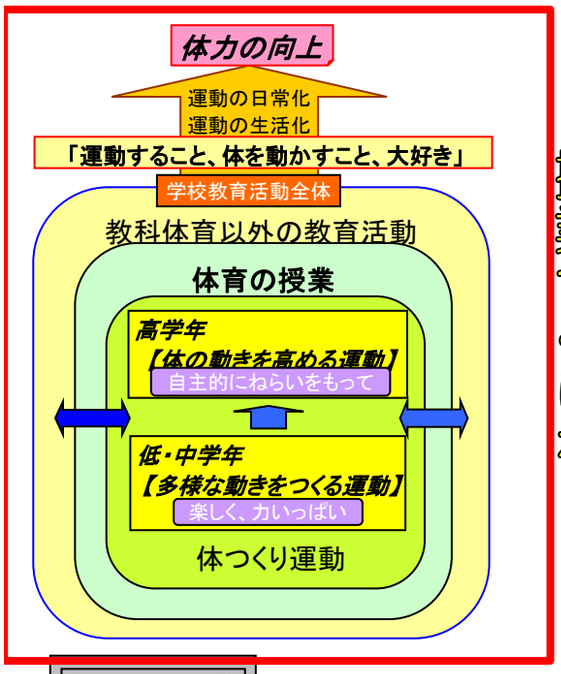
授業で育む健やかな体

「運動すること，体を動かすこと，大好き」な子供を育む！

～授業が指導の中核です～

小学校では

教育活動全体を通じて行われる体育の中で，体育の授業はその中核です。児童の心身の発達的特性を踏まえた体育授業を展開することによって，スポーツや運動の技能を効果的に向上させるとともに体力を高めさせ，さらに，満足感・充実感を与えられるような授業を展開することが大切です。つまり，児童が授業中に自ら積極的に身体を動かし，授業後には「楽しかった」「またやりたい！」と実感できるような体育授業の展開が求められます。また，身体を動かす機会が体育の授業以外に無い子供が多くなってきていることから，授業中の運動の質と量の確保が大切になります。体育の授業以外の様々な体力向上方策だけでなく，教科体育での取組を充実させこそ他への働きかけにつなげていきましょう。



発育・発達にあわせた授業づくりを！

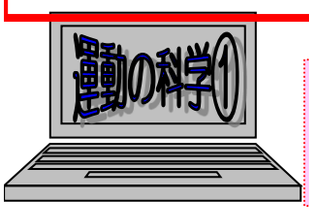
高学年は自主的なねらいを持って
低・中学年は楽しく力いっぱい

学習指導要領にもあるように，**小学校においては，**子供たちの発達段階を踏まえた授業づくりを行いましょう。

体力の向上については，心身とも成長の著しい時期であることを踏まえ，「体つくり運動」の学習を通して，**体を動かす楽しさや心地よさ**を味わい，**様々な基本的な体の動きを身に付ける**ようにするとともに，健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにすることが大切です。

特に，**第１学年から第４学年**では，体力に対する認識が低いことから，子供自身が体を動かすことの楽しさに気づくことを重点に置き，子供が力いっぱい体を動かし，運動や運動遊びをすることによって、結果として体力が向上するようにしたいものです。

第５・６学年においては，子供に「体の動きを高める運動」の必要性を感じさせ，自己の体力を高めるためのめあてをもって楽しく活動させたり，学んだことを授業以外でも生かせたりできるように留意することが必要です。



コーディネーショントレーニング

状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力を高めるトレーニングです。つまり，小学校期に一番発達する神経系の調整力，巧緻性を養う科学的な指導方法です。取り組む学校が増えています。

～学校で・家庭で・地域で～

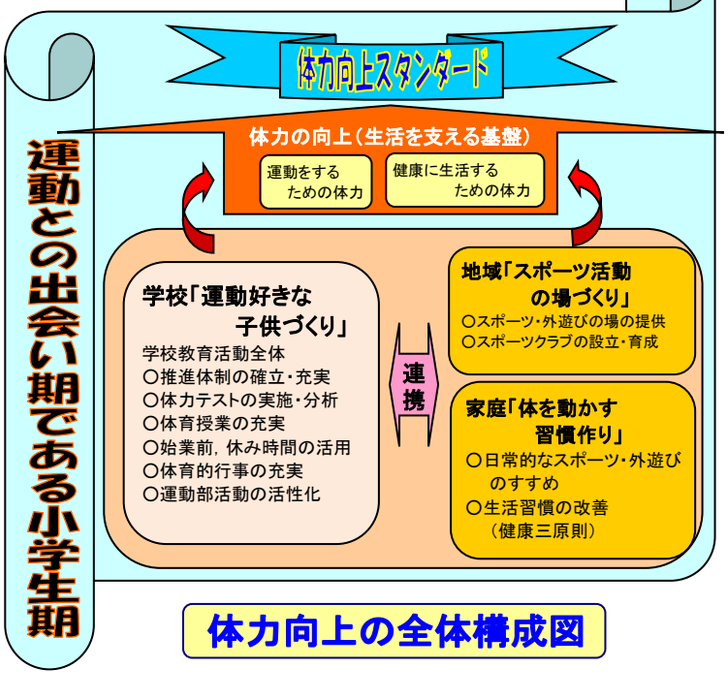
＝体を動かす習慣を身に付ける＝

子供の体力を向上させるには，その時期にあった運動を，学校・家庭・地域の生活全体を通して行わせ，子どもに体を動かすことを習慣づけさせることが重要です。

【学校では】
スポーツや外遊びに不可欠な，「時間」「空間」「仲間」という３要素がそろっている学校において「子供が運動好きになるよう」協力して取り組みましょう。

【家庭では】
子供がスポーツや運動を行うきっかけを作り，体を動かす習慣作りを支援しましょう。

【地域では】
子供が安全で安心して運動や外遊びができ，いろいろなスポーツ活動に参加できる場を提供しましょう。



体力向上の全体構成図

すべての生徒が運動がスポーツが楽しい！好きになる！

～保健体育科の授業の充実が鍵となる～

中学生の体力の課題として，運動をすることしない子の二極化や女子の１週間の総運動時間６０分未満が約２０％などが挙げられている。子どもたちの体力向上には，体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに，健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し，運動やスポーツの習慣化につなげることが大切である。

ー主体的な学びを目指してー

体力を高める運動は，とかく教師が設定した教師主導型の授業になりがちです。生涯にわたって，体力の向上を目指す実践力を育むには，体力や生活に応じた課題を持ち，運動の必要性の理解を深め，ねらいを持ってどのような運動をどのように実践すればよいのかを自分で考え，工夫する学習の展開が重要です。

体力向上の実践力を身につける！

PDCAサイクル学習

・体力の概念,体力を高める運動の意義や方法を学ぶ。
・自分の現在の体力を知る。

STEP 0

plan 運動を選択工夫し、

do 計画に基づき

check 計画終了後に

act 効果を分析し、

脈拍数と運動強度の目安

【カルボネン法】目標脈拍数＝（最高脈拍数ー安静時脈拍数）×運動強度＋安静時脈拍数
※最高脈拍数（推定）は→＜２００ー年齢＞で求められます。
※運動強度は→50%なら0.5，60%なら0.6となります。

【エアロビックゾーン】通常，220ー年齢＝予測最高脈拍数となり，60～80%となる運動が健康維持に適した強度の運動といい，その運動範囲をエアロビックゾーンといいます。

学校知から生活知へ！

～生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくり～

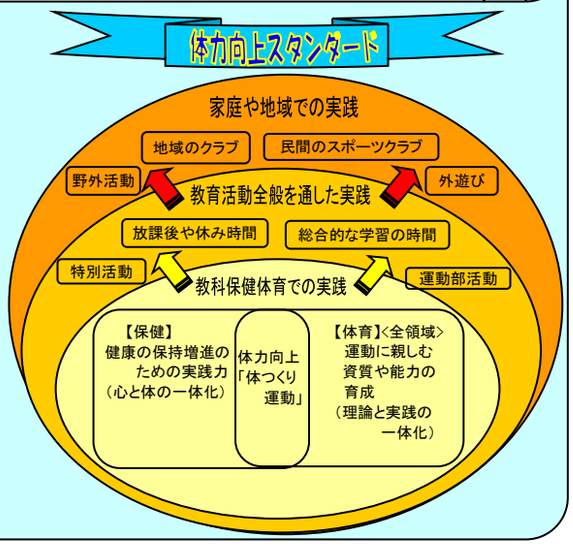
学校における体育・健康に関する指導は，関連の教科，学校行事や運動部活動なども含めた教育活動全体を通じて積極的に行うことが大切です。そして，その中核は，保健体育の授業であり基礎基本となります。

保健体育科の究極の目標である「豊かなスポーツライフの実現」のために，その授業は，①運動に親しむ資質や能力を育成，②健康の保持増進のための実践力の育成，③体力の向上を実践する場であり，その充実を図る事は保健体育科教員の責務です。

そして，学校生活はもちろんのこと，日常生活においても自ら進んで運動を適切に実践する習慣の育成が必要であり，家庭や地域と連携を図ることも大変重要です。

このように，学校知から生活知へ進めることが，生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくりに役立ちます。

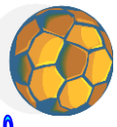
体の成長期である中学生期



体力向上の全体構成図

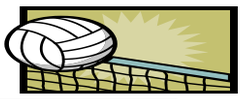
体力向上における，科目体育の役割と在り方

高等学校では



誰もが将来にわたって体力つくりを生活化し，生涯にわたる豊かなスポーツライフを確立していくためには，何よりも科目体育の学習内容が基本になり，そこに科学的な理解に基づいた運動の方法を学び，合理的・計画的に体力づくりを実践していくことができると考えられます。特に「体つくり運動」の学習では，体ほぐしや実生活に生かす運動の計画の仕方を，個人の体力水準や生き方と関連づけながら学んでいくことが大切であり，演習的な授業を通し科学的な知を積極的に取り入れながら，自分自身で体力づくりを実践できる能力を養うことが大切です。また，体力を十分に高めるためには，「体つくり運動」のみならず全ての領域で取り組むことが重要であり，体力向上の推進における科目体育の果たす役割は極めて大きいものといえます。

授業改善・充実レシピ



自己の健康や体力の状況を把握し，個々の生徒に応じた体力向上をねらいとする***体つくり運動の実践と充実。***

やってみよう

単元の特性と新体力テストの結果などからみた各学校の体力の状況を分析し，その単元で高めにくい体力を高めるための運動や，より学習効果が上がるための体力つくりを，***授業の中に積極的に取り入れる。***

取り入れよう

やってトライ！
～できることから始めよう～

生徒の実態や学校の実態を踏まえたトレーニングメニューの作成。
（例：年間を通して体育の授業開始時に行う有酸素運動・補強運動など）

考えよう

保健体育科の年間指導計画の工夫と改善。
（例：新体力テストの結果，生徒の実態や学校の実状，学校行事との絡みを踏まえた選択種目の設定）

計画しよう

保健体育学習ノートの活用。
（例：新体力テストの結果を分析し，自己の体力の現状を把握させ，活動を自ら評価できるようにするため，「保健体育学習ノート」を活用する。
日々の活動や健康状態を記録させる。）

活用しよう

体育理論の活用・充実。
（例：体力の高め方，運動の学び方，現代社会におけるスポーツの意義や課題に対する理論と実践の一体化を図る。）

一体化を図ろう

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して！
～これからの高等学校における体力向上の推進～

人間の発達・成長における体力の意義を踏まえると，求められる体力は「運動するための体力」「健康に生活するための体力」の二つが考えられます。「運動するための体力」とは，調整力，瞬発力，持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体能力です。「健康に生活するための体力」とは，体の健康を維持し病気にならないようにする体力です。この様な体力の捉え方により，家庭や地域と連携した学校全体の取組を通して，生徒一人一人が体力を自己の生活にとって意味のあるものと理解し，自ら体力を高めていく資質や能力を身に付けることが求められます。

＝学校全体での取組＝

運動をする者としない者との二極化の見られる中，生徒一人一人が自己の能力・適性，興味・関心などに応じて自ら運動を選択し，実践できるようにするといった生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すためには，学校全体での取組が必要です。その取組方として
①体育授業の改善・充実
②生徒が健康で安全な学校生活を送るための環境整備
③生徒一人一人が日常生活の中に運動やスポーツを取り入れるための手立て
（体育・スポーツ行事の積極的な導入など）が必要です。