

【4】 児童生徒の体力向上

健康で活力にあふれる児童生徒の育成を目指すことは、学校体育に課せられた重要な使命である。

特に、発育・発達途上にある児童生徒の健康の保持増進と体力の向上を図ることは、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現・継続する基盤となることから、学校体育の果たす役割は極めて大きい。

このことを踏まえて、児童生徒の健康を増進し、体力の向上を図るために、学校や地域の実情に合わせ積極的に取り組むことが大切である。

1 体育・健康に関する指導の推進

(1) 学校教育活動全体で取り組む体育的活動の充実

学習指導要領総則第1の2の(3)(高等学校は第1款の2の(3))にあるように、学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達の段階を考慮して学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に食育の推進並びに体力の向上に関する指導については、その充実を図ることが大切である。

(2) 中核となる教科体育指導の充実

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ともに、体力・運動能力の向上に主体的に取り組むことができる能力・態度・習慣作りの場でもあることから、この指導の充実が非常に重要であり、学校における体育・健康に関する指導の中核となる。

特に、学習指導要領において全学年必修となっている「体づくり運動(遊び)」では、個に応じた体力の向上を図るための実践力を身に付けさせることが必要である。また、他の領域では、その運動の特性に触れさせ、運動の楽しさや喜びを味わわせるとともに、体力・運動能力の向上が図られるように指導の充実が図られる必要がある。そして、指導に当たっては安全かつ効果的に行われ、身体各部位及び体力要因の全面的発達を目指して調和のとれた体力を高めることに留意することが重要である。

【参考資料】

千葉県指導資料集
(新しい体育の展開)



- 第38集(R2作成)
＜小学校編＞
- 第39集(R3作成)
＜中学校編＞
- 第40集(R4作成)
＜高等学校編＞

(3) 効果的な指導方法

学校における体育・健康に関する指導を効果的に進めるには、計画的・継続的・組織的に運営・実施し指導することが大切である。そのためには、地域や学校の実情及び児童生徒の体力や健康状態等を的確に把握し(体力・運動能力調査等)、それにふさわしい学校の全体計画(年間指導計画等)を作成する必要がある。

【参考資料】

日本スポーツ協会
(アクティブチャイルドプログラム)



2 指導計画の作成

体力向上の全体計画が、教科や特別活動などの活動の中でどのように関わり展開していくかを、横断的に見通して計画することが重要である。その際、学校で作成する学校保健計画・学校安全計画にも関連づけて作成することも大切である。

【体力向上年間指導計画例〔〇〇小学校3年〕】

区 分		4月	5月	6月	3月
重点目標		○元気に歩いて登校させよう ○明るい挨拶と良い姿勢に注意させよう	○休み時間は外遊びを促そう	○カー杯走れるようにさせよう	○運動好きな4年生に育てよう ○一年間の取組をまとめさせよう
体力向上委員会		4月上旬開催 全体計画の原案作成 新体力テスト実施準備	5月上旬開催 運動会原案作成	6月上旬開催 プール使用について	3月上旬開催 今年度のまとめ
特別活動	健康安全・体育的行事	健康診断 交通安全指導	新体力テスト 給食指導	運動会 プール開き	球技大会
	旅行、集団宿泊的行事	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会や球技大会などの体育的行事を積極的に企画する。 ・競い合いや記録への挑戦などを取り入れ、多くの達成感を味わわせるようにする。 ・豊富な運動量でしっかり汗が流せる内容とする。 			
	勤労生産、奉仕的行事				
	学級活動	係の決定	学級スポーツ大会	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで一緒に運動する時間を多く創出する。 	
	児童（生徒）会活動	1年生を迎える会	学年縦割り外遊び	学年縦割り外遊び	6年生を送る会
教科	体育（保健体育）	体づくり運動	走・跳の運動	水泳運動	ゲーム （ゴール型ゲーム）
	関連教科				
総合的な学習の時間		校区内探検	研究のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの達成感を味わわせるようにする。 ・豊富な運動量でしっかり汗が流せる学習内容にする。 ・基礎的な体づくり、動き作りを十分に行うようにする。 	
運動部活動		部活動紹介・入部			
休み時間の活動		<ul style="list-style-type: none"> ・積極的な運動や外遊びを奨励するようにする。 ・「遊・友スポーツチャレンジちば」に積極的に参加する。 ・いろいろな遊びを紹介し、みんなで遊べる時間を創出する。 			
家庭・地域との連携		家庭訪問 緊急時の連絡	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に学校・学年便り等で体力づくりについての意識の高揚を促すようにする。 		

3 体育の授業以外の運動機会の創設

児童生徒の体力の向上を図るためには、運動機会の二極化を解消することが大切である。そのため、弾力的に時間を運用して特設時間を設け、児童生徒が業間休み・放課後に運動・スポーツ、個人的・集団的遊び等ができるように計画し、運動の機会や体力づくりとしての場を提供できるよう工夫することも有効である。

さらに、体育学習以外の運動時間については、帰宅後の運動（外遊び含む）を含め1日1時間を目安とし、意図的に体を動かすことを推奨する。

【具体的な取組事例】

- 業間休み、昼休み等を利用して「遊・友スポーツチャレンジちば」の実施
 - ・長縄集会等にあわせて「長縄8の字連続跳び」「みんなで短縄跳び」
 - ・バスケットボール等の授業にあわせて「ボールパスラリー」
 - ・体育委員会主催のイベントとして「チャレンジスピード」「連続馬跳び」
- 千葉県一周マラソンカード、縄跳びチャレンジカード等の作成
- 「〇〇月間・△△週間・□□大会、◇◇っ子タイム」等の奨励

4 いきいきちばっ子健康・体力づくり推進事業

本県では、健康状態を把握し、児童生徒の実態に応じた健康・体力づくりを、学校・家庭・地域で連携協力していく「いきいきちばっ子健康・体力づくり推進事業」に取り組んでいる。

(1) 児童生徒の健康課題解決のために、健康・体力の状況を分析するとともに、平成19年度策定した「いきいきちばっ子健康・体力づくりプログラム」を推進する。

○健康調査〔学校安全保健課〕…定期健康診断結果等の健康基礎調査を実施する。

(2) 体力・運動能力調査の実施〔保健体育課〕

千葉県では昭和39年度から児童生徒の体力・運動能力の現状を把握し、その結果を体育指導に生かすことをねらいとして、県下全公立小・中・高等学校の児童生徒を対象に、毎年体力・運動能力調査を実施してきた。(平成11年度から「新体力テスト」)令和8年度からは、小学校1～3年生までの体力・運動能力調査の実施は任意とし、それ以外の県下全公立小・中・高等学校の児童生徒については、従来どおりの実施とすることとする。

各学校においては、実態把握にとどまらず、学校の実態や児童生徒一人一人の変容について、保護者等に対して積極的に公開し、体力向上についての教育活動を充実させることが必要である。

○健康教育実施の基礎資料作成〔保健体育課〕

健康調査の結果を、学校・教育委員会等に健康教育の基礎資料として、ホームページ上に掲載している。

【いきいきちばっ子健康・体力づくりプログラム】



【千葉県体力・運動能力調査】



(3) いきいきちばっ子健康・体力づくりプログラム「遊・友スポーツチャレンジちば」の実施

本県の児童生徒の健康の保持増進を図るために、各学校の実態に応じて授業や業間・昼休み等の時間帯に、児童生徒の外遊びや運動への取組を推奨するとともに運動習慣の形成につなげることを目的としている。令和7年度から従来実施してきた「ランキング部門」に加え、日常の運動習慣を充実させられるよう、新たに「チャレンジ部門」を創設した。

【ランキング部門】

〔令和7年度実施種目〕

- 1 チャレンジスピード
- 2 長縄8の字連続跳び
- 3 みんなで短縄跳び
- 4 新聞棒投げ
- 5 ボールパスラリー
- 6 サークルターゲットスロー

【チャレンジ部門】

〔令和7年度取組例〕

- | | |
|--|---|
| <p>小学校低学年例</p> <p>○3日間、毎日(①縄跳び50回②外遊び③ストレッチ)する。</p> <p>小学校中学年例</p> <p>○1週間、毎日(①だるま回りの練習②もも上げ30回)する。</p> <p>小学校高学年例</p> <p>○2週間、毎日短縄で全員の合計3000回以上跳ぼう。</p> <p>特別支援学級例</p> <p>○5日間、毎日(①外へ行く②ブランコ③鬼ごっこ)する。</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">個人によって様々</div> |
|--|---|

【参考：令和7年度年間結果】

	参加校数	参加率%	記録申込総数
年 間	149	11.6%	1,997



○いきいきちばっ子健康・体力づくりプログラム「遊・友スポーツチャレンジちば」ホームページ

(4) 運動能力証交付事業〔保健体育課〕

本県では、児童生徒の体力・運動能力の向上を図り、活力にあふれる健康な児童生徒の育成を目指して、運動能力の優秀な児童生徒に運動能力証を交付することを規則（昭和38年教育委員会規則17号）で定め、毎年交付している。

平成10年度までは、スポーツテスト（小学校6項目、中・高等学校5項目）を実施し、平成11年度からは、当時の文部省の体力・運動能力調査の見直しにより新体力テスト（小・中・高等学校8項目）が制定されたことに伴い、本県においても新体力テストの合計点により運動能力章の交付を行うこととした。また、特別支援学校も交付の対象とした（特別支援学校合格者：H25-19人、H26-10人、H27-12人、H28-16人、H29-3人、H30-12人、R1-9人、R3-2人、R4-0人、R5-1人、R6-6人、R7-6人）。

なお、体力・運動能力向上への取組を一層奨励するため、より多くの交付に対応できるよう、従来の記章から証明書に改め、名称も「運動能力章」から「運動能力証」として、平成15年4月1日から施行している。

【令和7年度 運動能力証交付状況一覧】

学校種	交付者数（名）			交付率（％）		
	男	女	計	男	女	計
小学校	9,824	9,225	19,049	19.2	19.1	19.1
中学校	9,239	18,295	27,534	12.7	26.4	19.3
高等学校	8,945	7,471	16,416	20.3	17.3	18.8
合計	28,008	34,991	62,999	16.6	21.7	19.1

