

2 子どもの体力向上と体育の充実

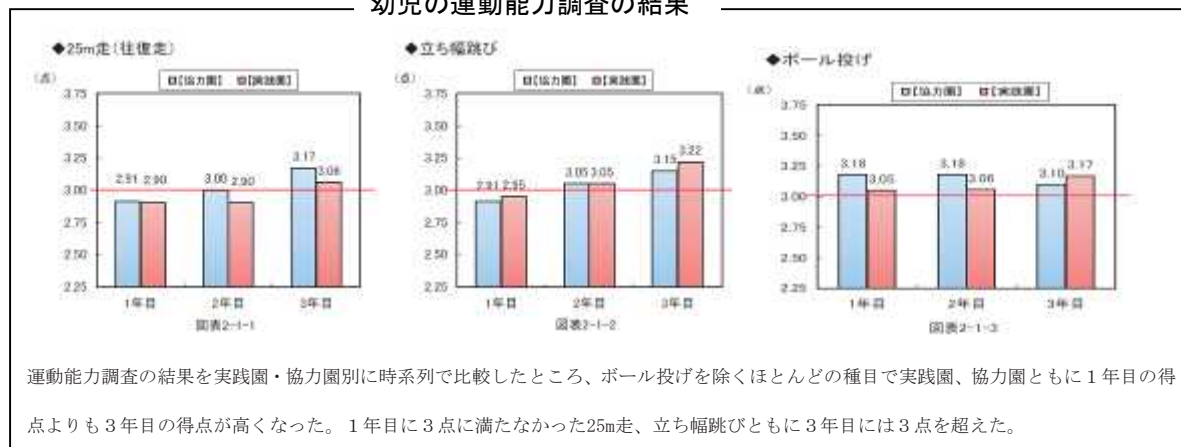
目標 自らすすんで運動に親しむ幼児、児童生徒を育成する学校体育の推進

(1) 幼児期における体力づくりの推進 (☆ 新たな施策)

① 現状と課題

生涯にわたり、運動やスポーツに親しみ、健康的な生活を送るための基礎を培う上で幼児期は重要な時期です。そこで、文部科学省は、平成19～21年度に全国21市町村の幼稚園・保育所の幼児とその保護者を対象として、「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」を実施し、幼児の運動能力や生活習慣に対する運動実践の効果を調べました。その結果、普段から戸外の遊びをよくする幼児ほど運動能力テストの得点が高く、ものごとに取り組む意欲が高いこと、運動の活発化や生活習慣の改善を促す実践活動を実施した幼稚園・保育所を卒園した子どもは、小学校就学後の運動頻度が高いことなどが明らかにされました。

幼児の運動能力調査の結果



出典：文部科学省ホームページより引用（体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究の調査結果 2 調査結果から見た幼児の体力の状況）

しかし、子どもの体力は確実に低下しています。例えば、真っ直ぐに走ることができず、隣の子とぶつかってしまう、転んでも手をつくことができず顔を怪我してしまうなどの現象が子どもに見られるようになっていきます。

幼稚園教育要領や保育所保育指針では、領域「健康」の中で、「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」ことをねらいのひとつにしています。そして、そのねらいに沿った内容として、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす」、「進んで戸外で遊ぶ」「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む」ことを挙げています。

幼児期は身体諸機能が著しく発達する時期ですが、幼児は自発的にそのとき発達していく機能を使って活動する傾向があるといわれています。そして、その機能を十分に使うことによってさらに発達が促されていきます。従って、幼児の興味や能力などに応じた遊びの中で、自分から十分に体を動かす心地よさを味わうことがで

きるようにすることが大切です。同時に、幼児の関心を戸外に向けながら、戸外の空気に触れて活動するようにし、その楽しさや気持ちよさを味わえるようにすることも大切です。

そのために、幼稚園や保育所においては、幼児の興味や関心が自然な形で体を動かす遊びや戸外の遊びに向けられるように、園内・所内の遊具や用具を配置したり、自然環境の整備を行うよう、留意する必要があります。

また、幼児期の運動習慣の確立や基礎的な動きの一層の獲得に向けて、文部科学省では、平成22年に「幼児期運動指針策定委員会」を設置し、幼児期の運動指針を作成しています。この中には、「年齢別身体活動量の目標設定」「身につけておくことが望ましい基礎的な動き」「発育発達段階を考慮した運動習慣・生活習慣の在り方」「幼児期の運動を安全に行うための留意事項」などが示される予定です。

幼児期における体力づくりを推進するために、幼稚園教育要領・保育所保育指針及び「幼児期の運動指針」の内容の理解を深め、日々の実践に結びつけることが大切です。

② 取組の方向性

ア 幼児期の運動遊びを習慣化するための保護者の理解を深めるための取り組みの推進

イ 幼児期の運動遊びを習慣化するための指導者の理解を深めるための研修の推進

ウ 幼児の体を動かそうとする意欲の向上

③ 具体的な取組

ア 保護者の理解を深めるための取り組みの推進 （☆ 新規事業）

幼児期に運動遊びを推進するためには、保護者がその効果を認識できるよう保護者会や広報誌等を活用して啓発を行います。

イ 指導者の理解を深めるための研修の推進 （☆ 新規事業）

幼稚園教育課程研究協議会、園長等運営管理協議会、保育技術協議会、初任者研修などの研修会の機会を活用して、幼稚園教育要領や保育所保育指針の領域「健康」の教師の理解を深める研修を推進します。

ウ 「幼児期の運動指針」の活用 （☆ 新規事業）

教育事務所で実施している公立幼稚園への計画訪問・要請訪問の際に、「幼児期の運動指針」を活用して、幼児の体を動かそうとする意欲の向上を図るための指導・助言を行うなど運動遊びを推進します。



出典：浦安市内の幼稚園より提供

(2) 教科体育の充実

① 現状と課題

我が国の学習指導要領は、社会の変化や子どもたちの現状を踏まえ、一人ひとりの人格の完成と国家・社会の形成者の育成という教育の目的の実現を図るべく、幼稚園、小・中・高等学校及び特別支援学校の各学校段階において改善が図られてきました。

体育科・保健体育科においては、以下に示す課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視して改善が図られました。

- 運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- 子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- 運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例も見られること
- 学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

各学校においては、心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てることが求められています。



【平成22年度「千葉県学校体育研究大会（市原大会）」公開授業の様子】

② 取組の方向性

- ア 児童生徒の発達段階を踏まえた指導内容の明確化による確実な定着
- イ 体づくり運動の充実による体力の向上
- ウ 思考力・判断力の育成

③ 具体的な取組

ア 千葉県学校体育研究大会

小・中・高等学校の教員が一堂に会し、全体会、分科会を行い、体育指導者の資質の向上を図り、体育指導の質的改善と充実に役立てます。

イ 各種研修会

- ・ 小学校体育科、中・高等学校保健体育科教科主任研修会

重点施策の説明や諸問題について研修し、教科主任としての資質の向上を図るとともに、小・中・高等学校保健体育指導の一層の充実に努めます。

- ・ 中堅体育指導者研修会

教職15年程度の経験を有する体育担当教員の中から、特に体育指導に熱意を持ち研究心旺盛な教員を対象に、体育の専門的な内容を広く研修します。

- ・ 学校体育実技指導者講習会、教育事務所別講習会

文部科学省等が行う「子どもの体力向上指導者養成研修」の内容を受講者が講師となって、各小・中・高等学校の体育担当教員に伝達講習します。

- ・ 学校体育実技（武道）認定指導者講習会

中・高等学校体育担当教員等の柔道・剣道の段位及び一級の取得を促進し、武道指導者の養成をするとともに、学校における武道指導の充実に努めます。

- ・ 学校ダンス研究発表会

学校における表現運動、ダンス領域の学習指導の充実に努めるため、指導成果の実践発表を通して、異校種の連携を深め、相互に研究・研修を行います。

- ・ スポーツマンシップ指導者研修会

教科主任研修会に、相手（仲間）やルールを尊重する態度などの研修を計画的に組み入れ、学校におけるスポーツマンシップ教育の充実に努めます。

ウ 学校体育研究指定校事業

各年2校を指定し、体育指導の課題や自校の研究課題に取り組み、その研究成果等を公表することにより、各学校の体育授業の改善・充実に役立てます。

エ 「体育の授業マイスター」認定事業

指導力が高く、教育実践に顕著な成果を挙げている体育教員の指導技術を周知し、教員の意欲・資質の向上を図るとともに、体育授業の改善に役立てます。

オ 地域スポーツ人材を活用した運動部活動等推進事業（文部科学省委託事業）

小・中学校の体育の授業に外部指導者を派遣し、実技指導を行うとともに、担当教員に指導助言を行い、体育授業の充実及び教員の指導力向上を図ります。

カ 体育の授業における事故防止

「学校事故防止チェックシート」や「授業改善チェックシート」を活用し、適正な指導計画のもと規律ある授業を推進し、事故防止に努めます。

また、柔道の授業に対しては、教員の研修の充実や認定講習による段位の取得を促進し、指導者の養成を図るとともに事故防止に努めます。

(3) 児童生徒の体力の向上

本県では、昭和39年から、県体力・運動能力調査を県内の全公立小・中・高等学校で実施するなど、長年、体力向上を重点施策に位置づけています。近年、子どもの体力低下が叫ばれたのを機に、「いきいきちばっ子健康・体力づくり事業」を平成19年から開始し、各学校を中心に体力の向上に取り組んでいます。

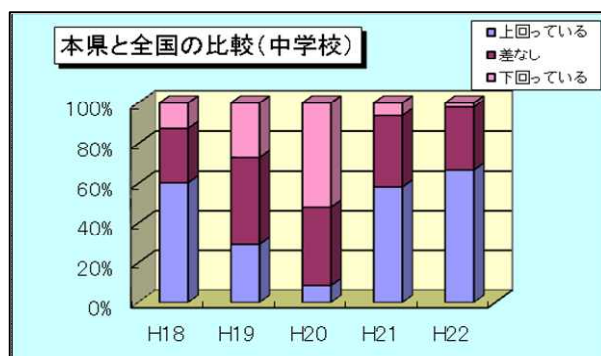
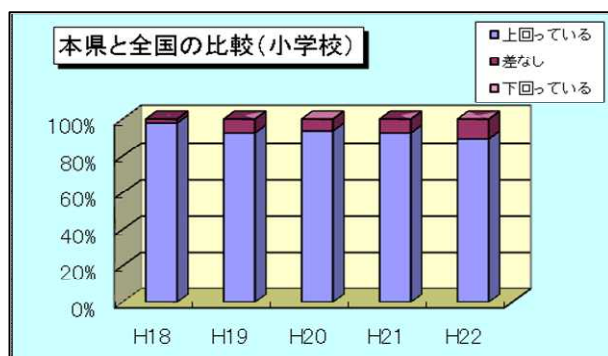
毎回「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、本県の児童生徒の体力は全国の上位にあり、事業の成果が現れてきています。県体力・運動能力調査の結果も年々緩やかに向上し、全体的には体力のピークとされる昭和60年頃の記録に及ばないものの、上回る種目も見られるようになってきました。

平成22年度の新体力テストの各項目の平均を全国平均（平成21年度）と比較すると、全192項目中全国平均を上回っている項目は、121項目（63.0%）でした。特に小学校では、96項目中86項目（89.6%）が上回っていました。

体力を向上させるためには、運動を日常的に行う必要があります。運動をする子としない子の体力の差が認められており、運動の習慣化が課題です。本県では、遊び感覚で運動ができるように諸事業を展開したり、体育の授業を通して運動やスポーツ好きの児童生徒を育てたりするなど、体力の向上事業を推進しています。

種 目	小学校（11歳）				中学校（14歳）			
	男子		女子		男子		女子	
	H22	S60	H22	S60	H22	S60	H22	S60
握 力（kg）	21.85	21.75	20.82	20.34	35.85	37.18	25.93	26.73
50m走（秒）	8.62	8.67	8.98	8.89	7.41	7.50	8.57	8.54
ボール投げ（m）	30.80	33.49	17.34	19.91	24.21	25.00	14.82	16.18

【平成22年度県平均値と昭和60年度との比較】



【平成22年度千葉県体力・運動能力調査結果と平成21年度の全国平均との比較】

② 取組の方向性

- ア 各学校に対する体力向上の啓発
- イ 時間・空間・仲間を意図的に提供し、遊び感覚での運動実践
- ウ 体育の授業改善、教師の指導力向上
- エ 体力向上に取り組んでいる学校の取り組み例等を各学校に紹介

③ 具体的な取組

ア 体力・運動能力調査の実施

昭和39年に文部省が体力・運動能力調査を実施したのを機に、全公立小・中・高等学校を対象としたスポーツテストを実施し、以来、全国との比較や年次推移等により児童生徒の実態把握に努め児童生徒の体力・運動能力の向上に役立てています。

イ 運動能力証の交付

児童生徒の体力・運動能力の向上を図り、活力にあふれる健やか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、昭和39年から毎年交付しています。

小学校第5学年及び第6学年に在学する児童並びに中学校及び高等学校に在学する生徒及びこれらに相当する者を対象とし、新体力テスト（8項目）の合計点がA段階の者に運動能力証を交付しています。

なお、体力向上への取り組みを一層奨励し、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、「運動能力章」を「運動能力証」として平成15年から施行しています。

ウ いきいきちばっ子コンテスト「遊・友スポーツランキングちば」の実施

児童生徒の体力向上を図るために、各学校の実態に応じて授業や業間・昼休みの時間帯に、児童生徒が遊び感覚で取り組める運動種目（平成24年3月一部見直し）を紹介し、積極的に外遊びや運動することを奨励しています。各校では、各種目の記録が更新されると県教育委員会に報告し、県教育委員会がランキングをホームページで公表しています。前期・中期・後期・年間で表彰しており、大賞は千葉県教育委員会教育長が受賞校を訪問し表彰しています。

仲間と楽しく集団で協力し合いながら運動に取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性の育成に寄与しています。また、ランキング（記録）を公表することで、活動の意欲化と継続性を図っています。

エ 各学校の実態や地域の特性に応じた体力づくりの奨励

「体力づくり推進モデル校」の取り組みやプログラムを県内小中学校に紹介し、各校でかつて行いました「体力アップ大作戦」の取り組みのように学校や地域の特性に応じた体力づくりを奨励します。



【平成23年度前期大賞授与式】



【授与式と一緒に行われた国体選手交流会】

(4) 運動部活動の充実

① 現状と課題

運動部の活動は、学校において計画する教育活動で、スポーツ等に興味と関心を持つ児童生徒が、教員（顧問）の指導のもと、自発的・自主的に運動やスポーツを行うものであり、生涯にわたって親しむことのできるスポーツを見いだす格好の機会であるとともに、体力の向上や健康の増進にも効果的な活動です。

しかし、急激に変化する社会情勢の中、児童生徒及び保護者の価値観や個性、運動に対するニーズはますます増大するとともに、生徒数の減少や顧問の高齢化等に伴い運動部活動の運営に問題が生じてきています。

そこで、外部指導者の導入や運営方法等これからの運動部活動の在り方を検討し、学校・地域・保護者・児童生徒等の実態に即した運動部活動の運営ができるよう十分に留意する必要があります。

ア 中・高等学校における運動部活動加入状況について（※下のグラフ参照）

中学校では、平成16年度まではほとんど変化なく推移してきたが、平成17年度から低下傾向が続いています。

高等学校では、平成12年度から若干の増加が見られ、平成17年度から40%を越え、その後40%余りで推移しています。

イ 指導者（顧問）について

平成22年度の小中学校体育連盟、高等学校体育連盟及び高等学校野球連盟の顧問の平均年齢は、表1のとおりです。

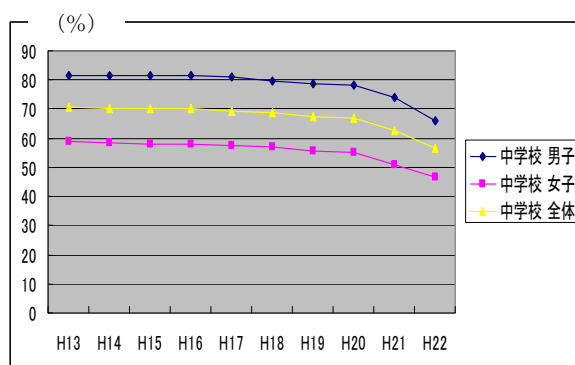
小中体連	高体連	高野連
41.5 歳	44.5 歳	42.7 歳

【表1 指導者（顧問）の平均年齢】

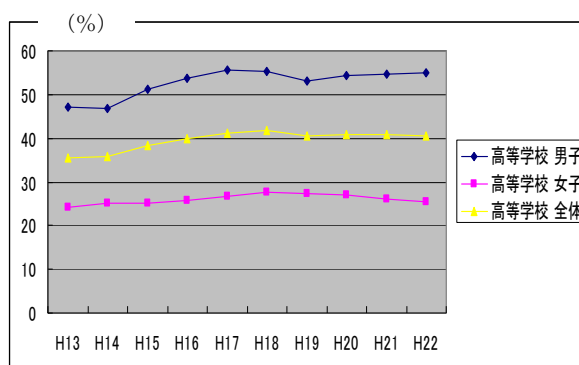
また、高体連では、約30%の顧問が「競技経験がなく、技術指導は不可能」と回答しており、およそ3人に1人は技術指導ができないことを示しています。

ウ 事故防止について

学校及び指導者（顧問）は、児童生徒に事故を未然に防止する態度を育成するとともに、活動場所の安全対策や練習方法の検討、点検など未然に防止できる部分への即効性のある対策を講じ、事故の発生防止に努めることが重要です。



【県内中学校運動部活動加入状況】



【県内高等学校運動部活動加入状況】

② 取組の方向性

- ア 講習会等の充実
- イ 外部指導者の派遣
- ウ 運動部活動中の事故防止の徹底
- エ 学校体育関係団体等の育成

③ 具体的な取組

ア 中・高等学校運動部活動指導者講習会

中・高等学校の保健体育教員以外の運動部活動指導者を対象として、技術講習、安全講習、スポーツマンシップ講習等を開催し、運動部活動指導者の養成と資質向上を図ります。

イ スポーツエキスパート活用事業

県立高等学校の運動部活動に専門的な指導力を備えた外部指導者を派遣し、スポーツの楽しさや達成感等を生徒が体験する機会を豊かにして、スポーツに親しむ基礎を培います。

ウ 安全で充実した運動部活動のためのガイドラインの活用

平成20年7月に県教育委員会が発行した「安全で充実した運動部活動のためのガイドライン」(平成24年2月一部改正)の活用・促進し、運動部活動のより一層の充実を図ります。

エ 学校体育関係団体事業の共催及び補助金

- ・千葉県小中学校体育連盟及び千葉県高等学校体育連盟

各連盟が開催する事業を共催し、県大会開催事業及び全国大会派遣事業に要する経費に対し助成し、各連盟の育成・支援を図るとともに、運動部活動の充実に資するものです。

- ・千葉県高等学校野球連盟

硬式、軟式ともに全国大会への派遣に要する経費に対し定額の助成を行い、野球連盟の育成を図るとともに、運動部活動の充実に資するものです。

- ・千葉県特別支援学校体育連盟

千葉県特別支援学校体育連盟が毎年開催するスポーツ大会や駅伝大会等の開催事業及び関東・全国大会派遣事業に要する経費を定額で助成を行い、特別支援学校体育連盟の育成・支援を図るとともに、運動部活動の充実に資するものです。



【平成23年度「北東北総体」の様子】

(5) 子どもの体力向上に向けた食育の推進

① 現状と課題

児童生徒自らが栄養や食事の重要性を理解し、保護者とも連携し、自らを管理する能力を身につけられるよう指導に当たることは、きわめて重要な課題です。

食習慣と生活習慣病との関係もさることながら、昨今では、低栄養妊婦の出産児と生活習慣病発症の関係、女性の骨粗しょう症と思春期女子の不適切な栄養摂取等の関係等も明らかになってきています。

次代を担う子どもたちに、生涯を健康で心豊かに過ごすための知識を身につける食に関する指導は、その重要性から新しい学習指導要領にも明記され、現在、各校で指導が行われています。

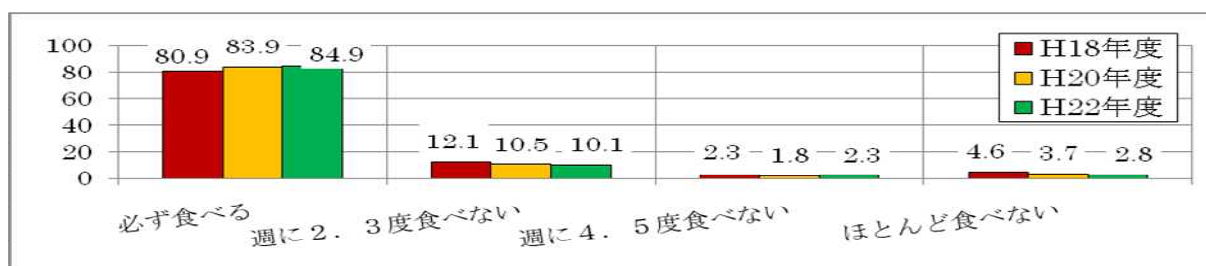
その内容は、食文化や食糧問題、食品の安全性等を含む幅広いものですが、子どもたちの健康づくりとともに、運動に親しむための体力づくりに大きく関わる内容が含まれています。運動に親しみ、その活動をより充実したものとするためにも、心身の発達の段階や、取り組んでいる運動に応じた栄養摂取の仕方等について理解を深め、自ら実践できるように指導・支援することは大きな意味があります。

多くの生徒が運動部活動に取り組み、心身ともに成長が著しい中学校2年生における朝食摂取状況を見ると、約85%程度は毎日朝食を摂っていますが、約15%は朝食を摂らないで登校していることがわかります。

また、県内の中学2年生が自分の体調について、「疲れやすい」「朝から眠い」「やる気が出ない」「イライラする」といった全身の精神的活力の減退などを日頃感じており、食習慣や生活習慣等に課題があります。

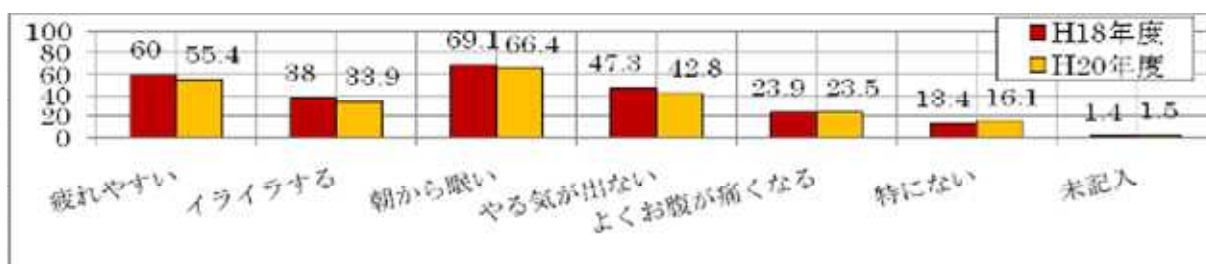
・県内中学2年生の朝食摂取状況

(出典：県学校栄養士会「食生活アンケート」・県学校給食実施状況等調査)



・県内中学2年生が日頃感じていること

(出典：県学校栄養士会「食生活アンケート」・県学校給食実施状況等調査)



・食に関する指導の状況

各校での指導計画作成は、栄養教諭や学校栄養職員が中心となるが、学校長の監督のもと、学校の全体指導計画の中に位置づけられ、全教職員の共通理解の上に、保護

者とも連携しこれを進めることとなっています。

新学習指導要領は、平成23年度に小学校、平成24年度に中学校が完全実施となり、高等学校は、平成25年度から年次進行で実施となります。現在、小学校では、子どもたちの心と身体の健やかな成長を目指し、食に関する指導が計画的・組織的に行われており、中学校においても、先行実施として多くの学校で、食に関する指導が計画的・組織的に進められています。

身体の成長と栄養摂取は、小学校中学年から高学年にかけて、生活習慣病と食習慣は、小学校中学年から中学校にかけて、運動と栄養に関する指導は、中学校で主に指導する内容であり、その具体的指導方法等については、千葉県学校栄養士会や千葉県学校給食会の協力を得て作成した「いきいきちばっ子」食育学習ノート（小学校版・中学校版）に記載されています。

特に運動と栄養の学習は、大部分の生徒が運動部活動に参加している中学校において、生徒たちが、学びたいと思っている内容の最上位となっているものであり、体育・スポーツ推進計画と大きく関わる内容です。中学校における食に関する指導の柱の一つとして、その指導の充実を図ることが必要です。

そして、食に関する指導内容の「心身の成長と栄養摂取」「生活習慣病と食習慣」「運動と栄養」等については、教職員の共通理解はもちろんのこと、保護者への積極的な情報提供や、子どもたちが参加している運動部活動の指導者等との連携体制の構築が重要です。

② 取組の方向性

- ア 各学校での校内指導体制の充実
- イ 保護者との一層の連携体制の構築

③ 具体的な取組

- ア 計画的・組織的な指導

各校において、心身の成長と栄養の摂取等についての指導が全体指導計画の中に明確に位置づけられ、計画的・組織的に指導が実施されるよう指導に当たるとともに、その状況を把握し、次への指導に活かします。

- イ 研修会等の開催

各校における心身の成長と栄養や生活習慣病と食習慣、運動と栄養等の指導実践が効果的に行われるよう、各研修会等で実践研究協議を行うとともに、「いきいきちばっ子」食育学習ノートの活用状況を把握し、効果的な実践が進められるよう支援します。

- ウ 保護者との連携体制の構築

保護者との連携体制の構築に向け、入学説明会や、部活動保護者会、部活動指導者連絡会等、様々な機会を捉えて、指導内容の紹介や協力依頼等、必要な情報を効果的に提供し、連携体制の構築が図れるよう指導に当たるとともにその状況を把握し、次への指導に活かします。