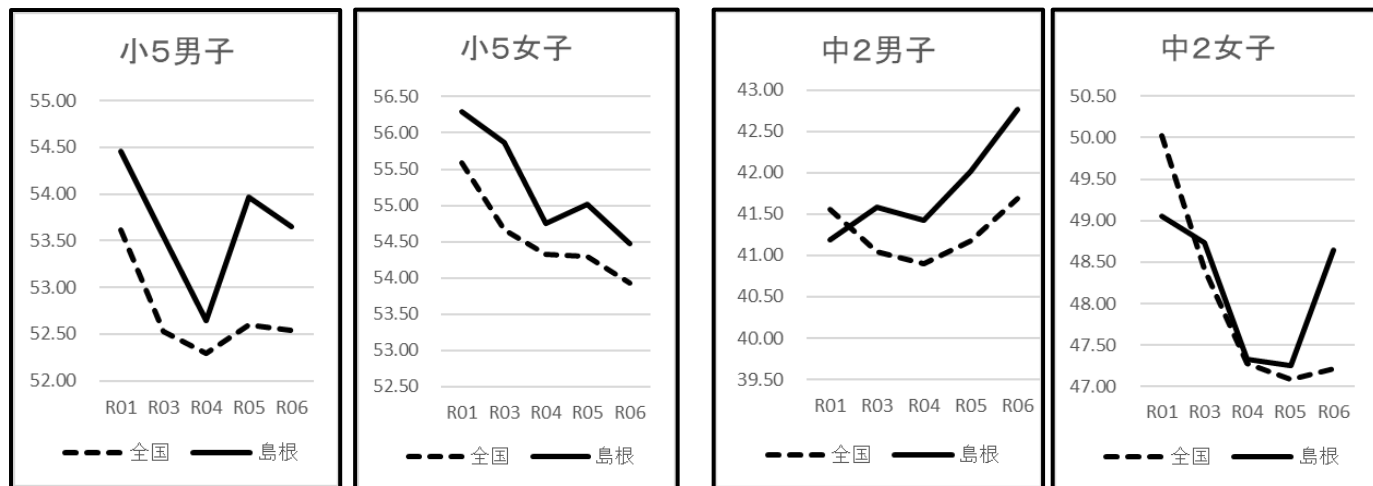


7 体力づくり

1 島根県の児童生徒の体力の現状

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査 過去5年の体力合計点の推移】



(注) 令和2年度は、コロナウイルス感染症の影響により、全国体力・運動能力、運動習慣等調査は中止。

【令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 実技種目別数値】(小数第2位を四捨五入)

		全国以上									
		下線									
		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)	体力合計点(点)
小5男子	全国	16.0	19.2	33.8	40.7		46.9	9.5	150.5	20.7	52.5
	島根	15.7	19.1	33.2	41.3		51.1	9.4	154.7	22.2	53.7
小5女子	全国	15.8	18.2	38.2	38.7		36.6	9.8	143.2	13.2	53.9
	島根	15.6	17.7	37.4	39.1		39.7	9.7	145.8	13.9	54.5
中2男子	全国	28.9	25.8	44.3	51.5	411.7	78.7	8.0	197.2	20.5	41.7
	島根	28.5	25.3	44.4	52.3	400.7	83.3	7.8	200.1	21.0	42.8
中2女子	全国	23.1	21.5	46.4	45.7	309.9	50.5	9.0	166.2	12.3	47.2
	島根	23.0	21.1	46.1	46.3	303.9	53.6	8.8	170.8	12.9	48.7

(注1) 「ボール投げ」について、小学生はソフトボール投げ、中学生はハンドボール投げを実施している。

- 体力合計点について全国平均を過去5年間の経年変化でみると、令和元年度以降は小・中学校男・女ともに下降傾向が認められていたが、中学生男子では令和4年度より回復し、令和6年度はコロナ禍前の水準に戻った。また、中学生女子についてもやや上昇した。一方で、小学校では男女ともやや下降しており、特に小学校女子は5年間連続で低下もしくは横ばいの状況が続いている。島根県においては、全国と同様の傾向で推移しているが、中学生女子は特に昨年度から大きく上昇した。また、全国平均と比較すると、昨年度に引き続き、小・中学校男・女全てで全国平均を上回っている。
- 種目別で島根県の実技数値を全国平均と比較すると(小数第2位を四捨五入)、小・中学校男・女ともに半数以上の種目で全国平均を上回った。さらに、昨年度の県平均と比較すると、中学校では男子が6種目(9種目中)、女子は全ての種目で上回っており向上が見られた。しかし、小学校では男女とも2種目(8種目中)にとどまっており、大きな低下はないものの、ほぼ横ばいとなっている。体力要素に着目すると、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」の3種目に弱みが見られる傾向は続いている。今後も、低学年の器械・器具を使つての運動遊びをはじめとする「支持・逆さ・回転」感覚づくりによる筋力を高める取組や指導の充実、友だちと関わりながら楽しくストレッチ等を行ったり日常化したりすることで柔軟性向上を目的とした運動に親しむ機会づくりなど、運動習慣の形成に向けた取組を組織的・継続的に行うことで、児童生徒及び教職員の体力向上に対する意識を高めていく必要がある。

2 体力向上に向けて

中央教育審議会答申（令和3年1月26日）には、「子供の頃から各教育段階に応じて体力の向上、健康の確保を図ることなどは、どのような時代であっても変わらず重要である」と示されているように、これからの社会を生きる児童生徒に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。なぜなら、「体力」は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素であり、「生きる力」の極めて重要な要素だからである。体力の向上のためには、児童生徒の発達の段階に応じて高める体力要素を重点化し、見方・考え方を働かせながら自己の心身の状態に応じた高め方を工夫するとともに、学習した知識や技能を日常生活の中で汎用的に活用し、継続的に実践するように努めることが重要である。

○体力向上推進計画の策定

各小中学校では、自校の実態に合った体力向上推進計画を策定し、保健体育課へ提出することになっている。高等学校には義務づけはないが、「生涯スポーツへの橋渡し」という重要な時期であり、策定することが望ましい。主な記載内容は下記のとおりである。

- ① 体力・運動能力調査等をふまえた児童生徒の体力や運動習慣の現状
- ② 体力向上に向けての具体目標・数値等
- ③ 体育科・保健体育科授業の工夫・改善、重点領域等（授業の充実に向けて）
- ④ 教科体育以外の活動（学校ぐるみでの取組、環境の工夫、家庭・地域との連携等）
- ⑤ 評価方法と改善のための方策

体力向上推進計画の策定・実施に当たっては全職員で共通理解して進めていくことが大切である。コロナ禍の影響によるここ数年の体力低下を取り戻すために、各校独自の取組の工夫も必要となってくる。そうした状況下で、各学校において、体育主任や体育科の教員だけが取り組むのではなく、他教科の教員との連携を密にして全校体制で進めていくことで成果があがると考えられる。

○教科体育の充実

体育科・保健体育科は、「知・徳・体」全てを網羅する教科であり、単元構成や学習過程を工夫しつつ、「楽しい」授業を展開していくことが基本である。学習指導要領の趣旨を踏まえた教科体育の充実こそが大きく体力の向上につながると考えられる。

- ① 時間数を確保し、年間指導計画に沿ってバランス良く授業を行うこと
- ② 学習内容を整理し、体育・保健体育の学力を育て、運動やスポーツの楽しさに触れさせること
- ③ 運動に意欲的でない子供や運動が苦手な子供たちに目を向け、学習の場を工夫すること
- ④ 授業で行った運動が休み時間や休日等、日常的に行われるような手立てを充実させること

○教科外体育の充実

特別活動や体育的行事、部活動などの体育的な活動は、学校生活の中で大きな割合を占めている。PDCAサイクルに基づき継続的に修正・改善しながら教科外体育を充実させ、「豊かなスポーツライフ」の実現を目指すことが児童生徒の体力向上にもつながる。

- ① 運動する時間の確保、空間の整備、仲間づくり等、人的・物的環境を整えること
- ② 体力向上についての取組と体育の学習とのつながり及び教科体育と体育的行事の有機的な関連を図ること
- ③ 児童生徒にとって適切で魅力的な部活動経営となるよう工夫すること

○家庭、地域、保育園・幼稚園等との連携

児童生徒の体力低下の問題が社会生活（生活様式など）の変化に大きく起因することを考えると、学校だけの取組では十分な成果は期待できない。家庭や地域に運動の楽しさや健康・体力問題等を発信し、さまざまな機会を捉えて、児童生徒の体力向上を幼児期から地域の共通課題として取り上げるとともに、子どもたちが身体活動を伴う遊びや運動習慣を通して健康な心身を保持増進できるようにすることが大切である。