

第2章 「確かな学力」、「豊かな心」、「健やかな体」の育成

「健やかな体」の育成（体力づくりの充実）

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関わっており、「生きる力」の重要な要素である。子供の体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。

子供の心身の調和的発達を図るためには、運動を通じて体力を養うなど健康的な生活習慣を形成することが必要である。

そのため、幼いころから体を動かし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現し、継続するための資質・能力を育成することが重要である。

二つの「体力」が元気のもと！

体力

行動体力

(筋力、調整力など)

防衛体力

(体温調節、免疫力など)

※「体力」には大きく分けて二種類ある。一つは「行動体力」といい、筋力や瞬発力、持久力など測定できるものである。もう一つは「防衛体力」といい、体温調節や免疫力など、身体的ストレスに対して働く力である。子供の健やかな成長のためには、この二つの「体力」をバランスよく向上させることが大切である。

1 体力づくりを学校教育活動全体で取り組む必要性

児童生徒の体力・運動能力は、近年向上の傾向が見られるものの、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られることや、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られることから、体力の向上に関する指導は、「体育科、保健体育科」の授業はもとより、特別活動などにおいても適切に行うことが重要である。

学校内での体力づくりの場

- 体育科、保健体育科の授業
- 総合的な学習(探究)の時間 —— (例：健康・環境問題と運動、国際交流とスポーツ 等)
学級・ホームルーム活動 (学級のレクリエーション 等)
- 特別活動 ——
 - 児童会・生徒会活動 (ボールゲーム大会、球技大会 等)
 - 学校行事の健康安全・体育的行事 (運動会・体育祭 等)
 - クラブ活動 (小学校)
- 運動部活動
- 休み時間や放課後等の時間での活動

(1) 体育科、保健体育科の授業での体力づくり

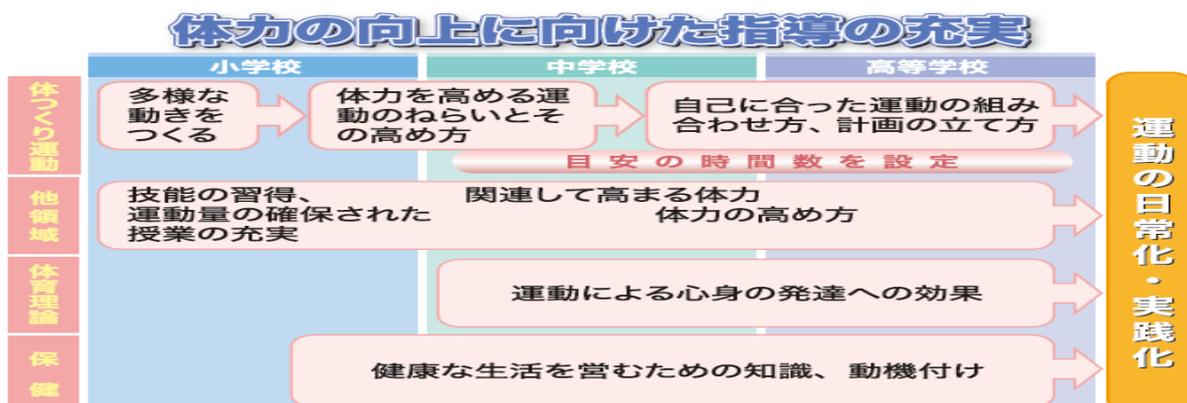
児童生徒の体力の向上を図るためには、体育科、保健体育科の授業の充実が極めて重要であり、特に次の三つの視点に留意する必要がある。

ア 「体づくり運動」領域の指導の充実

運動の楽しさや心地よさ、動きの高まりを実感できる学習内容の充実

イ 「体づくり運動」以外の領域でも、学習した結果として、より一層の体力の向上を図ることができる授業の充実

ウ 保健、体育理論による知識の学習の充実



(2) 運動部活動での体力づくり

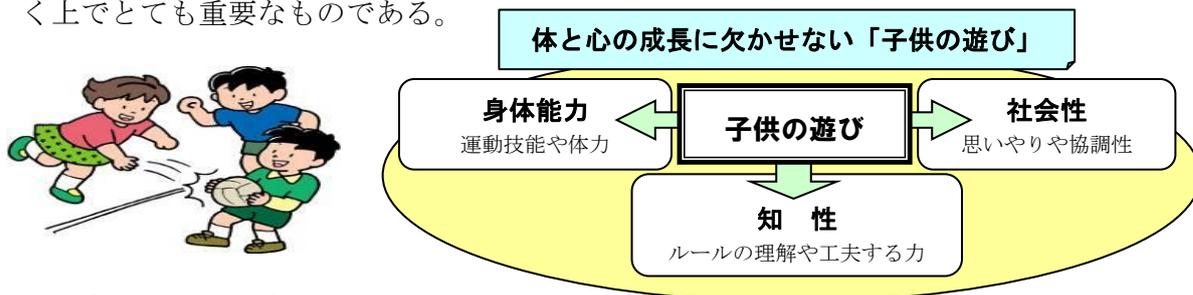
運動部活動は、学校において計画する教育活動の一つで、運動する楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、生涯にわたって親しむことのできるスポーツ等を見いだす格好の機会である。また、発育・発達の著しい中・高校生の時期には、体力の向上や健康の保持増進にも極めて効果的な活動である。

(3) 休み時間や放課後等の時間での体力づくり

子供が体を動かす時間を確保するため、休み時間等を活用して、できるだけ体を動かす時間を設定することが大切である。

特に、小学校では、いろいろな外遊びの紹介や仲間と一緒に力いっぱい運動をしたり、楽しみながら体力を測定したりするなどの工夫も必要である。

また、子供の遊び（運動を伴う遊び）は、「身体能力」、「知性」、「社会性」を育てていく上でとても重要なものである。



(4) 家庭や地域との連携

日常生活において、体力づくりに関する活動の実践を促すためには、家庭や地域との連携を図り、体力・運動能力調査の結果や学校の取組状況を情報提供し、体力の重要性を認識してもらうことが大切である。

(5) 成果の評価と修正・改善について

体力づくりを効率よく進めるためには、取組の成果を評価し、実態に応じて新たな目標を設定するとともに、活動を展開するための計画や方法などの修正・改善を図ること（体力づくりのためのマネジメントサイクル）が必要である。

分析・計画（8月）

【学校での体力づくりのためのマネジメントサイクル】

- 本年度の自校の体力・運動能力調査の結果を、県（前年度）及び全国（前々年度）の結果と比較して分析する。
- 重点的に取り組む課題を明らかにするとともに、次年度の目標を設定し、体育授業や授業以外の取組についての「体力づくり改善計画」を作成する。

調査（次年度4月～7月）

評価

- 最新の自校の体力・運動能力調査の結果を、県（前年度）及び全国（前々年度）の結果と比較して評価を行う。
- 課題に対応した次年度の目標や、取組を展開するための計画、実施内容などの修正・改善について体力づくり推進リーダー等を中心に検討する。

体力づくり推進計画の作成
体力づくり推進リーダー等の配置

実施（取組）（9月～次年度7月）

- 体育科、保健体育科の授業において、指導計画、授業方法及び授業内容を工夫し充実させる。
- 休み時間等にできる運動や積極的な外遊びを奨励する。
- 運動会や球技大会などの体育的行事を計画し実施する。
- 体を動かす機会を増やすよう、児童生徒の実態に合わせて一人でもできる運動などを課題として与える。

計画の補正（11月）

自校の体力・運動能力調査の結果を、県（本年度）及び全国（前年度）の結果と比較して分析し、計画の補正を行う。

県調査の結果の公表

(3) 授業や学校教育活動全体の取組への活用例

ア 各学校での現状と課題の把握

(ア) 全国や県の平均値を参考として、学校全体の状況はもとより、学年別、学級別、男女別等の体力・運動能力の現状と課題を把握する。

(イ) 個々のテスト項目の数値だけでなく、児童生徒の運動の実施状況や生活習慣等の実態からも課題を把握する。

イ 具体的な目標の設定と計画の作成

(ア) 児童生徒の体力・運動能力の現状と課題を的確に把握した上で、各学校独自の具体的な目標を設定する。

(イ) 児童生徒の体力・運動能力の実態に応じた、体育科、保健体育科の授業や学校の教育活動全体での具体的な「体力づくり改善計画」を作成する。

ウ 具体の取組

(ア) 授業では十分な運動量を確保し、児童生徒が運動することによって爽快感や達成感を味わえるようにするとともに、意欲的に取り組みたくなるような多様な運動の場の設定や教材づくりを行う。また、児童生徒が自己の運動課題の解決を目指す活動が行えるよう、学習カードやグループ学習を活用するなど、適切に指導・支援する。

《令和元年度広島県中学校教育研究会保健体育科研究大会（呉大会）他、県内中学校の研究授業より》



【課題解決に向け、仲間と関わり合いながら練習】



【抑え込み(柔道)の反復練習】



【リーダー中心に作戦タイム(サッカー)】



【多様な学習の場を設定】



【主運動につながるサーキット形式での体力づくり】



【学習カードを活用した個人の振り返り】

(イ) 学校の教育活動全体では、休み時間等の活用や体育的行事の実施など、運動時間の確保や運動意欲を高めるための取組を工夫する。

(ウ) 「体づくり運動」領域の学習を通して、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて学校の教育活動全体や実生活において学習したことが実践できるようにする。

また、新体力テストの実施に当たっては、前年度の記録を基に個々の目標を設定させたり、正しい計測の仕方を指導したりするなど、児童生徒が意欲的に取り組めるよう工夫する。