

平成25年度

文部科学省「地域を活用した学校丸ごと体力向上推進事業」

# 体力向上を効果的に図る 小学校体育主任 ハンドブック



# はじめに

本団体においては、文部科学省の事業委託を受け、長崎県教育委員会及び長崎市教育委員会との協同事業として「地域を活用した学校丸ごと体力向上推進事業」に取り組んで参りました。本事業では、長崎市内5校の小学校を実践モデル校として指定し、体育学習への専門性を持った人材の派遣やタブレット端末の活用、教員・保護者研修の実施、ニュースポーツ教室や親子体力向上実践セミナーの開催、著名なスポーツ選手を活用した体力向上フォーラムの開催など、様々な角度から子どもの体力向上へのアプローチを行いました。その結果、体育授業の充実及び教員の指導力向上、子どもの運動への意欲の向上、保護者の子どもの体力向上への意識の向上など、有効な成果が見られました。

平成25年12月、「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」について国が発表しました。その中で小学校児童に対する質問紙調査の結果を見ると、新学習指導要領が告知され移行期間から完全実施となった5年間を通じた子どもの意識の変容について、「運動が好き」という子ども、「体育の学習が好き」「運動ができるようになった」という子どもの減少や「体育の学習で友達に認められる」「先生に褒めてもらえる」という子どもの減少が課題として指摘されています。「健康を保持増進し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する」という学習指導要領の目標へ向けては、その入門期である小学校の段階で「運動することは楽しい」ということをすべての子どもが運動に取り組む体育の学習で体感させるとともに、体育・健康に関する指導と関連させて学校教育活動全体として効果的に取り組み、子どもの「運動への自信と意欲」を高めることが求められます。小学校においては、すべての担任が体育の学習及び体育・健康に関する指導を行うことから、学校全体の体育指導やそれに関わる計画、自校の子どもの体力向上への取組、体育的行事等の校務を主として行う体育主任の役割は重要です。

本ハンドブックでは、体育主任が校務の企画立案・実施、評価・改善を行う際のもととなる考え方やその進め方、参考事例等をまとめています。学習指導要領の十分な理解のもと、学校教育活動全体を通じた子どもの体力向上へ向けた取組の充実へ向けて、様々な場面で拠り所となる資料として活用していただきたいと願っています。

終わりに、本ハンドブックの作成にあたりましては、長崎市教育委員会、長崎市校長会小学校体育科研究部会、関係の皆様から多大な御協力をいただきました。心から感謝とお礼を申し上げます。

平成26年3月

長崎県元気アップアソシエイツ 代表 中垣内 真 樹  
(一般社団法人長崎県スポーツアソシエイツクラブ 理事長)

事務局長 高 橋 浩 二  
(長崎県教育庁体育保健課 課長)

# 目 次

はじめに

## I 体力向上へむけて

1

### 1 子どもの状況と体力向上の必要性の共通理解

- バランスの良い体力の向上をめざす
- 新体力テストと体力要素の結びつき
- 子どもの体力低下にひそむ危険！
- 快適な生活だけど、子どもが元気を喪失することになっていませんか？
- 歩くのも嫌な子どもたち!! ～歩いて登校していますか？～
- 子どもは疲れている!?
- コチコチ体の長崎県の子どもたち!!
- 長崎県の子どもたちは筋力も課題ですが…
- 「なぜ、体力の向上が必要なのか」について共通理解を図る
- 自校の課題の改善を図る体力向上アクションプランの立案、実践を！
- 体力向上アクションプランの立案時は、生活習慣・運動習慣の改善の方策も重要
- 食と睡眠の大切さ

## II 体育主任の役割と業務の年間スケジュール例

9

### 2 体育主任の位置づけと役割

- 学習指導要領の具現化へ向けて
- 学校全体で組織的に活動する

### 3 体育主任の業務スケジュール例

- 年間の見通しを持って仕事を進める

## III 具体的な業務内容例と留意事項

17

### 4 体力向上アクションプランの作成と実施、評価

- 自校の子どもの実態や課題をしっかりと踏まえる
- プランの取組手順

### 5 体力・運動能力調査（スポーツテスト）の実施

- 学校行事として実施時間を設定
- 調査内容や測定方法、記録についての共通理解
- 効率的な準備の仕方

### 6 学習指導要領の具現化を図る体育授業の展開

- 学習指導要領の理念をしっかりと踏まえる
- 学習指導要領改訂の趣旨
- 体育は「教科体育」であることを再度確認する
- 「何を」「いつ指導する」のかを明確にした単元計画と学習の展開を考える
- 評価にこだわる指導を！

### 7 効果的な体育授業の展開へ向けた計画立案

- 年間指導計画の修正
- 体育館と運動場の割当てについて
- 水泳指導計画立案時の留意事項
- 国・県が配布している資料等の活用
- 教材の準備例等
- 体育倉庫の整理方法例、遊具、器械・器具、用具の管理
- 備品や消耗品の購入

### 8 学校行事の計画例

- 特別活動のねらいに沿い、練習時間の縮減を図った運動会への改善
- 全市町的な小学校体育大会の練習計画立案について
- マラソン大会実施計画立案について
- 遠足実施計画立案について

### 9 児童会活動等との関連を図る

- 委員会活動による体力向上へ向けた取組
- 運動や遊びの約束の提案

### 10 その他

- 異動時等の分掌業務の引継ぎについて

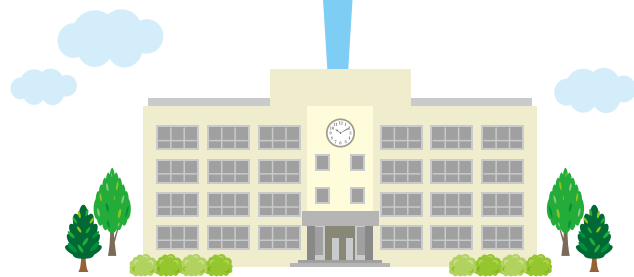
## 巻末資料

41

作成協力者、参考・引用文献  
おわりに

I

体力向上へむけて



# 1

## 子どもの状況と体力向上の必要性の共通理解

### ■ バランスの良い体力の向上をめざす

体力とは、いったい何を指すのでしょうか？

平成20年1月17日に出席した中央教育審議会答申では、体力について次のように説明されています。

- 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、「生きる力」の重要な要素である。
- 子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、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。

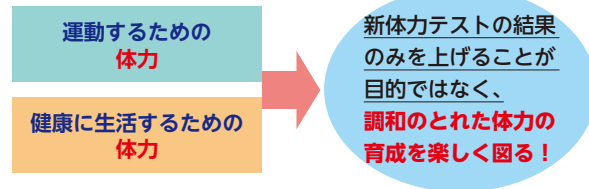
体力には大きく分けて2種類あります。

1つは「行動体力」といって、筋力や瞬発力、持久力など測定できるものです。もう一つは体温調節や免疫力など身体的ストレスに対してはたらく力で、これを「防衛体力」といいます。子どもの健やかな成長のためには、この2つの体力をバランスよく向上させることが大切です。

### 2つの体力が元気のもと！

体力

- 行動体力（筋力、持久力、調整力など）
- 防衛体力（体温調節、免疫力など）



### ■ 新体力テストと体力要素の結びつき

体力テストは、「行動体力」を測るものです。新体力テストの各種目が測定する要素は次の表の通りです。

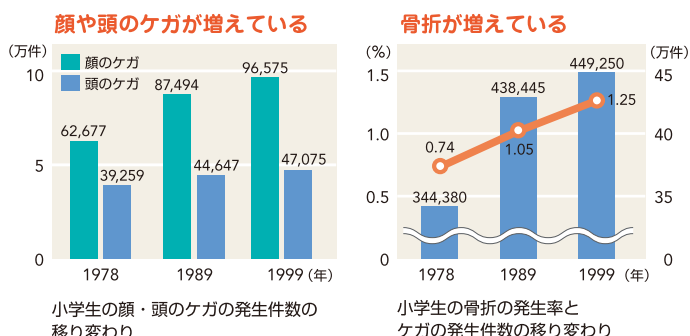
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
すばやさ				○			○		
体の柔らかさ			○						
力強さ	○	○					○	○	○
動きを持続する能力		○			○	○			
タイミングの良さ				○				○	○

### ■ 子どもの体力低下にひそむ危険！

「転んで手の骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」など、最近の子どもは、ちょっとしたことで骨折することが多いようです。小学生の骨折の発生率はこの約20年で約1.7倍に増えています。

けがは骨折ばかりではありません。転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を折ってしまう、ボールをよけられずに頭にけがをすなども発生数自体が増え続けています。

このような今の子どもが60歳代になるころ、その人たちの「4人に1人は自分の足だけで歩くのが大変になるかもしれない」ともいわれています。



(日本体育・学校健康センター 1999年度調査結果より)

## ■ 快適な生活だけど、子どもが元気を喪失することになっていませんか？

子どもの体力の低下が目立ってきたのは1985年ごろです。1970年ごろから、ファーストフードやファミリーレストラン、コンビニエンスストアなどが全国に広まるとともに、各家庭ではカラーテレビが普及しテレビゲームが大ブームとなりました。

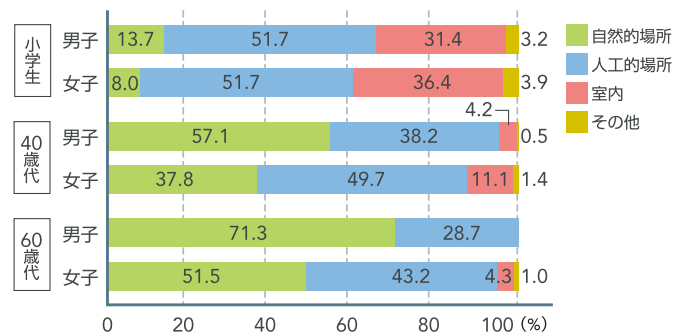
さらに、電化製品の進化のおかげで家事は楽になり、冷暖房完備の部屋でテレビやビデオを夜遅くまで楽しむ快適な生活を手に入れました。

また、どこへ行くにも自家用車やバイクでといったように、楽に移動する手段もたくさんあります。

朝の登校時、家の車で送ってもらい、学校周辺で車を降りている子どもの姿を見かけることもよくある光景です。

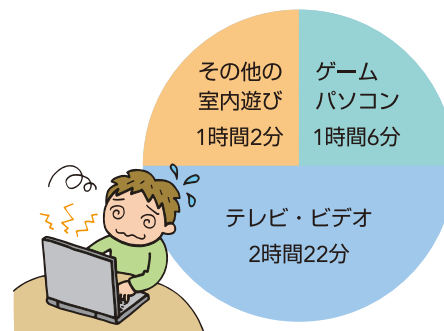
こうしたライフスタイルの変化は、子どもたちの生活にも大きな変化をもたらしました。この変化に同調するかのよう、1970年代から徐々に子どものからだに異変が見られるようになってきました。

### 外遊びが減り、屋内での遊びが目立つ



遊び場所の変化 (中村和彦調査 2007年)

### 帰宅後、室内で過ごした時間の80%近くをメディアに使っている



【日本学校保健会 H12年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書】

### 「最近増えている」小学生のからだのおかしさ“実感”ワースト10

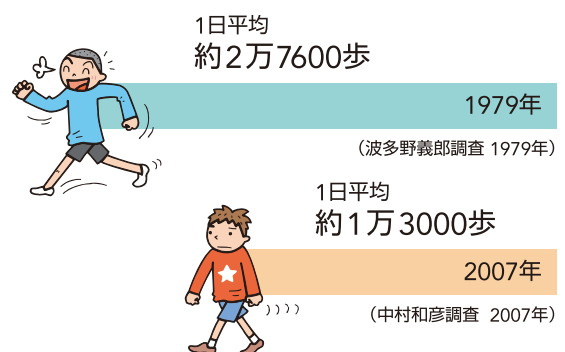
1978年 (%)	1990年 (%)	2000年 (%)
●背中ぐにゃ 44.0	●アレルギー 87.3	●アレルギー 82.2
●朝からあくび 31.0	●皮膚がかさかさ 72.6	●すぐ「疲れた」と言う 79.4
●アレルギー 26.0	●すぐ「疲れた」と言う 71.6	●授業中、じっとしていない 77.5
●背すじがおかしい 23.0	●歯ならびが悪い 69.9	●背中ぐにゃ 74.5
●朝礼でバタン 22.0	●視力が低い 68.9	●歯ならびが悪い 73.2
●ぞうさんがしほれない 20.0	●背中ぐにゃ 68.7	●視力が低い 71.7
●転んで手が出ない 20.0	●腹痛・頭痛を訴える 65.5	●皮膚がかさかさ 67.4
●なんでもないと骨折 19.0	●転んで手が出ない 62.3	●ぜんそく 62.7
●腹のでっぱり 19.0	●症状が説明できない 61.9	●病状が説明できない 61.9
●懸垂ゼロ 18.0	●ちょっとしたことで骨折 58.4	●平熱36度未満 60.9

(子どものからだと心・連絡会議編『子どものからだと心 白書2003』より)  
※全国の保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の先生たちを対象とした実感調査

## ■ 歩くのも嫌な子どもたち!! ～歩いて登校していますか?～

子どもたちの休み時間の過ごし方を見ると、体を動かして遊んでいる子どもがいる一方で、すぐにしゃがみこんだり、体育館などでも横になってゴロゴロしていたり、ボーッとしている子どもが目立ちませんか？

今の小学生の運動量を、1日の総歩数で見ると、約25年前からおおよそ1万4,000歩ほど減少しています。子どもによっては、1万歩以下という場合もあり、いかに今の子どもが動いていないのかわかります。



(波多野義郎調査 1979年)

(中村和彦調査 2007年)



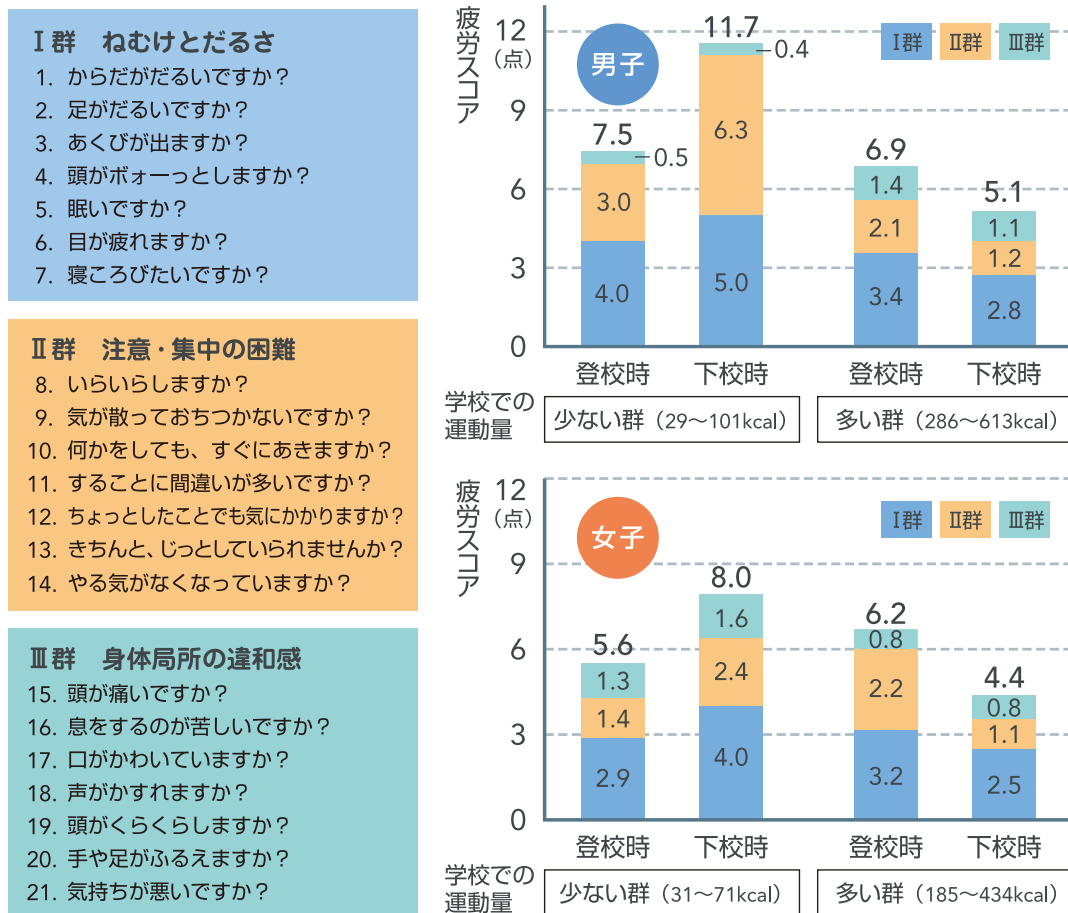
## ■ 子どもは疲れている!?

外で元気にからだを動かさない子どもたちは、最近、すぐに「疲れた」と言うことが多くありませんか？ 疲れの症状は主に「ねむけ」と「だるさ」です。子どもの疲労に関する調査によると、子どもたちの疲労スコアは登校時に高く、給食前には下がっていることがわかりました。

さらに、「学校での運動量が少ない子どもは、登校時より下校時の方が疲労スコアが高い」、「運動量の多い子どもは、学校生活の中で朝の疲労感が次第にとれていく」という傾向も見られ、「学校での体育の授業や休み時間などで適度にからだを動かした方が疲労感のある程度解消できる」ようです。

「疲労自覚症状しらべ」の調査項目(前橋明考案)と  
学校での運動量別にみた疲労スコアの変化

(中村・稲葉調査 1999年)



男女とも学校での運動量の少ない子どものほうが、登校時より下校時にねむけやだるさが増し、注意力や集中力にも影響を及ぼしていることがわかります。

## ■ コチコチ体の長崎県の子どもたち!!

本県の子どもたちは、小学校から高等学校までのすべての学年で柔軟性が課題となっています。では、柔軟性はなぜ高める必要があるのでしょうか？

### 【柔軟性はなぜ必要なの？】

体がかたくなり、関節の可動域が狭くなってしまうと、日常での様々な動作を制限してしまいます。例えば…、

- 衣服の着脱がスムーズにできない
- ものの上げ下ろしが難しくなる など

柔軟性は、日常生活を快適に過ごすためにも大切なものなのです。

## ■ 長崎県の子どもたちは筋力も課題ですが…

### 【筋力が低下するとどうなるの?】

私たちの生活は大変便利になった一方で、「からだ」を使う機会が極端に少なくなってきています。生活のあらゆるところで自ら「からだ」を使う機会をなくしていると、筋力の低下を招いてしまいます。

筋力が低下すると、スポーツだけでなく、普段の生活にも大きな支障をきたすようになります。例えば…。

- すぐ座りたくなる
- ちょっとした動作がおっくうになる など

これらは、筋力が低下して自分の体を支えることができなくなっている証拠なのです。

## コラム

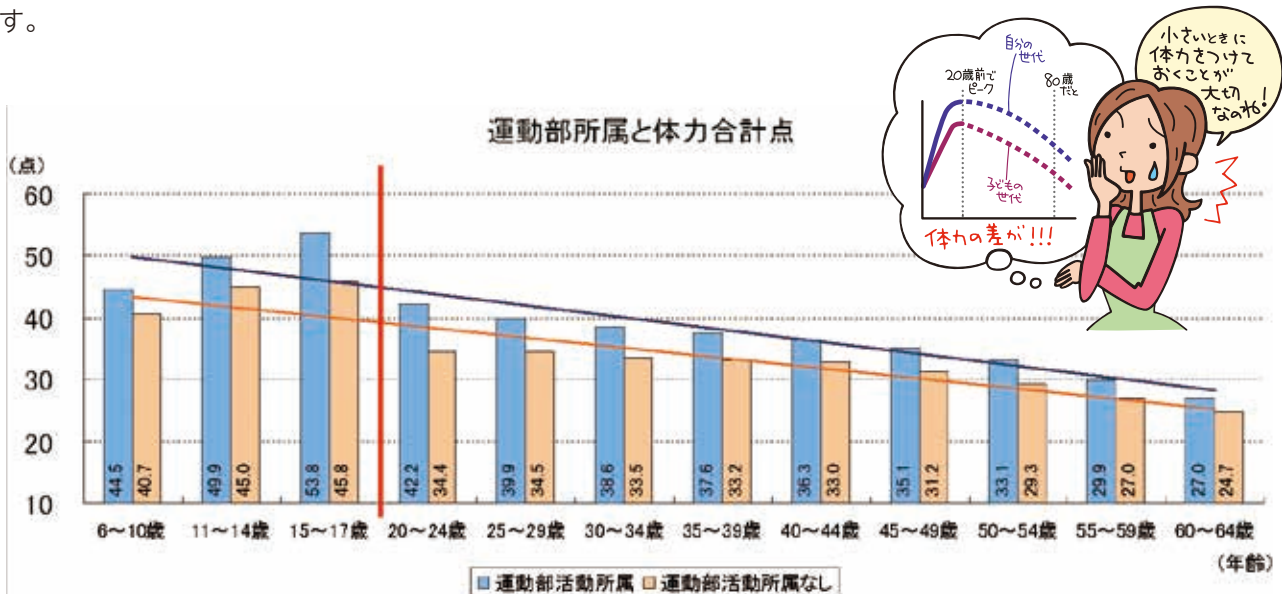
### 筋力の強い人は健脚 ～転倒の原因は筋力の低下～

筋力は、重たいものを持ち上げたり、力仕事に必要なだけではありません。日常生活のもっとも基本的な動作である「歩行」の能力も筋力と深い関係にあることが示されています。

お年寄りの転倒の原因を調査した結果によると、もっとも多いのは、「つまずいた」というものでした。「つまずく」原因はいくつかありますが、筋力に関しては太ももの筋力の低下が一因であると考えられています。つまり、歩行のときに足が十分に上がらず「すり足歩行」になっていることがつまずきの原因になっているのです。

## ■ 「なぜ、体力の向上が必要なのか」について共通理解を図る

平成20年に改訂された学習指導要領は、「子どもの体力の低下」「運動をする子どもとしない子どもの二極化」があることを国の大きな課題としてとらえ、改訂が行われました。このことを踏まえ、すべての子どもが運動に接する機会となる「体育学習の充実」を出発点としながら意図的な体力向上の取組を行い、子どもの運動への意欲の向上や運動習慣・生活習慣の改善へ結び付け、児童の体力向上をねらうことが大切です。そのためには、校内で「なぜ、体力の向上が必要なのか」ということについて共通理解を図り、全員が同じねらいへ向かって実践することが必要です。そのことで、学校づくりの一環として大きな効果が期待されます。



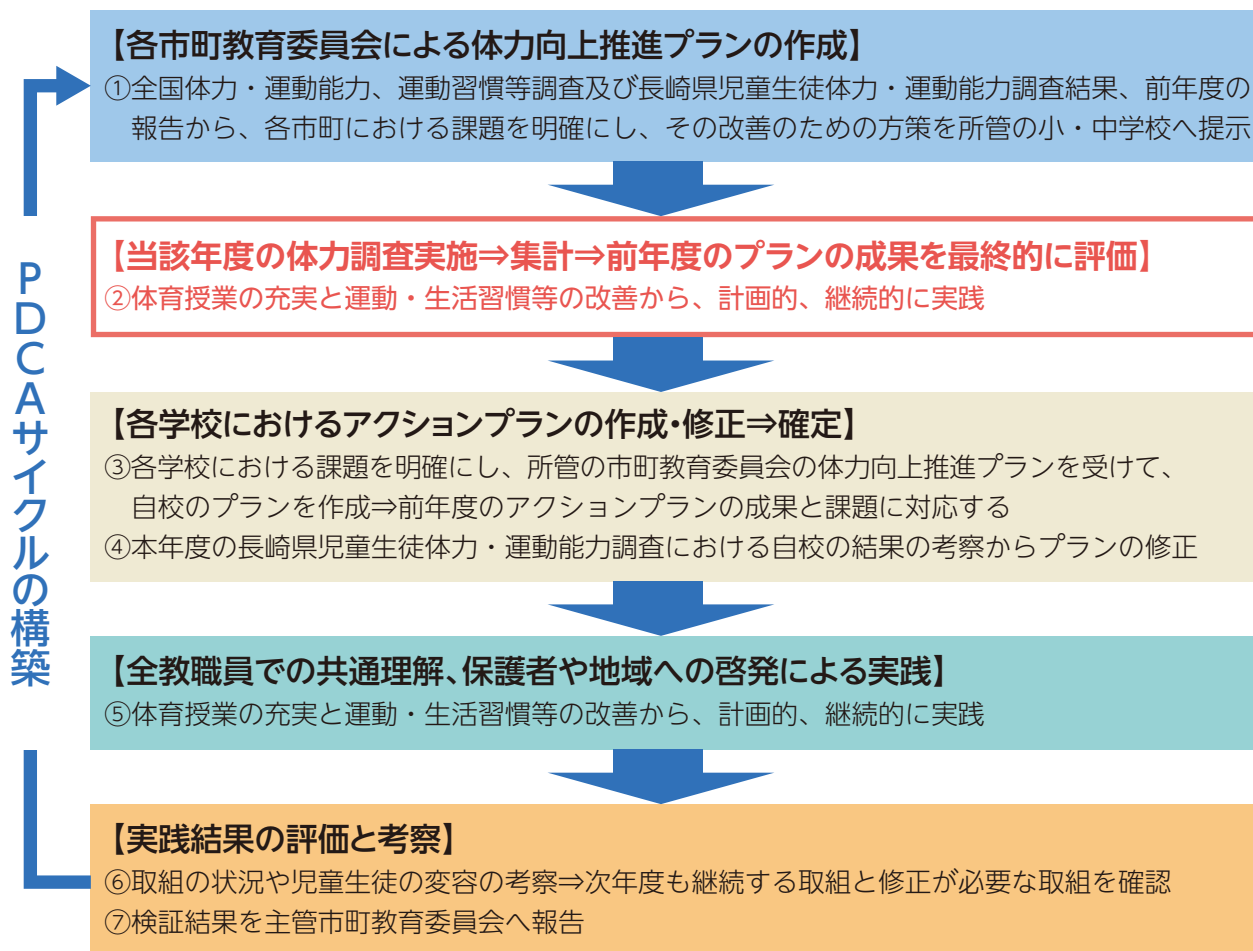
人間の体力は、およそ20歳をピークとして、それ以降は加齢に従って緩やかに低下していきます。「20歳までにどれだけの『体力貯金』を貯めておくことができるかは、子ども時代の運動習慣に関係してきます。全国調査の結果では、「1日60分以上」運動する子どもは、体力合計点が高い」ことがわかりました。



## ■ 自校の課題の改善を図る体力向上アクションプランの立案、実践を！

平成24年度から取組を開始した「体力向上アクションプラン」の立案、実践は、主管市町教育委員会の「推進プラン」の具現化から、自校の体力向上に関する課題の明確化－改善方法の立案－実施－実施内容の検証・評価－修正・実施という体力向上へのPDCAサイクルの構築・継続がねらわれています。

具体的な取組内容は、「体育学習の充実」と「運動習慣・生活習慣等の改善」の2つ大きな柱となっており、「わかってできて、できてわかって、楽しい体育授業の展開」を出発点とし、子どもたちの運動への意欲を高め、運動の生活化へつなげ、結果として体力向上が図られることが期待されています。特に、新体力テストの判定が「D」「E」の子どもや、体育授業以外で1週間の運動時間が420分未満の子どもが運動を好きになるような取組が重要です。



【体力向上アクションプランにおけるPDCAサイクル イメージ図】

## ■ 体力向上アクションプランの立案時は、生活習慣・運動習慣の改善の方策も重要

体力向上アクションプランの成果は、取組の結果として「新体力テストの結果の向上」を一つの指標として活用しますが、テストの数値の向上のみを目的として反復的に鍛えていくことをねらっているのではありません。このような取組は、ややもすると「体育嫌い、スポーツ嫌い」の子どもを増やすことにもなりかねません。

「運動習慣・生活習慣等の改善」へ向けてもしっかりと実態を踏まえ、学校の取組を中心としながら、家庭や地域と一体化した取組となるよう、様々な角度から自校の様子を分析し、体力向上アクションプランの立案と実施、評価と修正が大切です。

そのために、体育主任としてしっかりとした方向性を確認し、保健主事や他の分掌主任とも協力をし、PTAや学校保健委員会、学校評議員会等との連携を図っていきましょう。

# 食と睡眠の大切さ

## ●朝食をとらないと勉強に身が入らない

朝起きたときに脳はエネルギーが欠乏状態になっていますので、朝食でエネルギーを補給しないと、からだとともに脳のはたらきも悪くなります。朝食をしっかりとり子どもは午前中から元気に運動でき、勉強に身が入り、学力にも良い影響を及ぼすと考えられます。朝食をとりさえすれば成績が上がるというものではありませんが、まずはきちんと朝食をとる生活習慣が大事であることを理解しておきましょう。



## 楽しい食事は元気のモト!

- 1 よく運動しよう
- 2 朝食をしっかりとりよう
- 3 みんなで食べよう
- 4 好き嫌いなく  
なんでも食べよう
- 5 手料理で栄養のバランスを

## ●おやつにも重要な役割が……

運動量に対して子どもは胃袋が小さいので、朝昼晩の食事で不足した栄養素を補う意味でおやつの役割は重要です。とはいえ、おやつとりすぎは肥満のもと、栄養素のかたよりの問題です。栄養バランスに気を付けて、おやつでは脂質、炭水化物、塩分を抑え、カルシウムやビタミン類などを補うようにしたいものです。

## ●家族で楽しい食卓を演出しよう

食卓は最高の団らんです。毎回全員がそろわなくても、できるだけ家族が顔をあわせて食事をするよう心がけてみましょう。一家団らんがより楽しくなり、食生活に少しでも関心がもてるように、工夫を試みてはいかがでしょうか。

## ●睡眠はからだと脳の再生工場

昔から「寝る子は育つ」という言葉もあるように、成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。さらに、がんの予防など、からだの免疫機能も夜のほうが高まるといわれています。脳を休ませないと、脳内神経活動のバランス調節がうまくいかず、攻撃的になったり、集中力や意欲の低

## 快適に眠るおやすみプラン

- 1 早寝のために早起き
- 2 寝る部屋は暗くする
- 3 昼寝は30分以内、  
午後3時ぐらいいまでに
- 4 満腹・空腹で寝ない
- 5 昼間によく運動する



## ●眠りやすい環境をつくらう

下、疲労・倦怠感を感じやすくなります。睡眠は、からだと脳の再生工場ともいえるでしょう。子どもには少なくとも9時間の睡眠時間を確保したいものです。

朝、太陽が昇ると起き、夜、暗くなったら寝る——この自然な生体リズムを保つために、子どもの睡眠に適した環境をつくることも親の大切な役目です。

子どもには夜更かしをさせず、きちんと就寝時間を決めるのがよいでしょう。部屋の照明が明るすぎると子どもの体内時計が狂ってしまい、なかなか寝つけません。また、満腹・空腹も眠りを妨げるものです。大人的生活ペースに巻き込むことなく、子どもに快適な睡眠を確保するようにしましょう。

