

8. 体力の向上を図る活動例と測定時のポイント

(1) 体力の意義と求められる体力

体力は、人間活動の源であり、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

(小学校学習指導要領解説 体育編)

次代を担う子どもたちに求められる体力

運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにする体力

参考:「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」

子どもたちの体力は、昭和60(1985)年頃と比較すると依然低い水準となっているが、新体力テスト開始後の13年間で低下傾向に歯止めがかかり、横ばいまたは向上傾向が見られる。

「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」

今後の目標

- ・1週間の総運動時間(体育の授業を除く。)が60分未満の児童の割合を12%(令和3年度)から半減、生徒の割合を13%(令和3年度)から半減
- ・卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%(令和3年度)から90%以上に、生徒の割合を82%(令和3年度)から90%以上に増加
- ・新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68%(令和3年度)から80%以上に、生徒の割合を75%(令和3年度)から85%以上に増加

第3期スポーツ基本計画(平成4年3月25日)

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現