



チャレンジ! “おおいた”体カアップ

～元気でたくましい大分っ子の育成のために～

子どもの健康・体力づくりを



うえんしながら



となも



っしょに



のしみましょう!!



はじめに

社会環境や生活様式などの変化により、運動の機会の減少や生活習慣の乱れが生じてきており、子どもの体力・運動能力の低下をはじめ、自分の体をうまくコントロールできない子どもや肥満傾向の子どもが増加しています。このことは、将来の生活習慣病への危険性の高まりとともに、対人関係をうまく構築できない子どもを生むなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼしています。その一方で、早期の専門的スポーツ実施に伴う弊害や、過度な運動による障害、一部にみられる不適切な指導の問題等が指摘されています。

このような状況を打開するためには、先生や保護者、スポーツ団体の指導者といった子どもの周りにいる多くの大人が、この問題に気づき、子どもの健康・体力づくりを推進する体制を整備することが急務です。

県教育委員会では、これまでの大分県のスポーツ推進計画の理念を引き継ぎ、平成21年7月に、「大分県スポーツ推進計画～チャレンジ!おおいたスポーツプラン2009～」を策定しました。

本書は、この計画に基づいて作成したものであり、未来を担う子どもの体力づくりとスポーツに親しむ習慣づくりの推進に寄与できればと考えているところです。

本書には、幼児期から高等学校までの子どもの発育・発達段階等を踏まえ、主に以下のような内容について記載していますので、十分ご活用ください。

- 体力・学力ともに生活習慣との相関関係がみられることから、健康の3原則(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)を徹底するとともに、発達の段階や校種の接続を重視し、学校の教育活動全体を通じた取組に加え、家庭・地域と連携した取組が必要であること。
- 運動の基礎を培う幼稚園や小学校での取組が、その後の子どもの運動への取組を左右することから、楽しく、夢中になる遊びや運動をたくさん経験させることが必要であること。
- 体育授業の充実は、運動の楽しさや喜びを実感させるだけでなく、運動好きな子どもの増加や運動意欲の向上に不可欠であること。
- 運動をしないことが習慣化してしまえば、食事や睡眠の生活習慣までもが悪影響を受け、心身のバランスが崩れ、怪我や生活習慣病になりやすい身体状況にさらされる可能性が大きくなること。
したがって、運動をほとんどしない子どもへの指導を補充し、体力の底上げを図ることが必要であること。
- 子どもの健康・体力の問題を、社会全体の問題として認識する機会を増やすことが必要であること。また、子どもの心身の成長に多大な影響を与える大人が適切な指導ができるよう、指導者を育成する研修会等の開催が必要であること。

なお、実際の取組においては、学校の実情や子どもの実態に応じて無理のない長続きする取組を実施するとともに、できる取組を一つずつ増やしていくことが大切です。

また、先生や保護者、スポーツ団体の指導者には、子どもの体力・健康づくりを通して、教える楽しさや育てる喜びを実感していただき、子どもの成長とともに、指導する我々大人の喜びも増していくといった相乗効果をもたらすことを期待しています。

終わりに、本書の作成に御協力いただきました大分県体力向上検討委員会及び体力向上指定校の関係者の皆様方に対し厚く御礼を申し上げます。

平成23年2月

大分県教育庁体育保健課長

渚 洋行

本書の活用にあたって

○キャッチフレーズ

- お** …おうえんしながら | 子どもの成長を自分の喜びとすることができる「見守り・愛する姿勢」を表しています。
- お** …おとなも | 「大人が変われば、子どもも変わる」と言われるように、子どもと向き合い、「教え・育て・導く大人の姿」を表しています。
- い** …いっしょに | 食事・運動・睡眠といった生活の営みを、「子どもと共有することの大切さ」を表しています。
- た** …たのしみましょう!! | 楽しければ、意欲も湧いてきます。大人も子どもも楽しみながら、「明るく豊かな生活を送る姿」を表しています。

○本書の内容と構成

第1章 **子どもの体の危機的状況に目を向けよう!!**
第1章では、子どもの体の危機的状況について触れ、子どもの健康・体力づくりの必要性と緊急性について記載しています。また、このような状況を打開するためには、大人の意識の改善が必要であることを述べています。

第2章 **子どもの健康・体力に関する認識を深めよう!!**
第2章では、子どもの健康・体力づくりに関する認識を深めるため、体力の意義や求められる体力、子どもの体力や生活習慣等の調査結果について記載しています。また、これまでの課題についても整理しています。

第3章 **いっしょに楽しめる取組を考えよう!!**
第3章では、これからの子どもの体力向上対策の推進についての目標や取組の視点、具体的な取組例等を記載しています。学校・家庭・地域の実情に応じた取組の工夫改善に役立てていただければ幸いです。

第4章 **子どもの健康・体力づくりを応援しよう!!**
第4章では、8つの提案内容を示しています。学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら、未来を担う元気でたくましい大分っ子の育成をめざしています。

参考資料 **子育てや指導に役立てよう!!**
最後に、子育てや指導に役立てるための参考資料を添付しました。子どもの健やかな成長を応援するための一助としていただければ幸いです。

本書は、大分県教育委員会のホームページにも掲載しますので、併せてご活用ください。また、別冊の体力向上実践事例集をご覧いただき、取組の充実にお役立てください。

チャレンジ!“おおいた”体カアップ

～元気でたくましい大分っ子の育成のために～

目次 CONTENTS

- はじめに
- 本書の活用にあたって

第1章

子どもの体の危機的状況に目を向けよう!! ————— P5

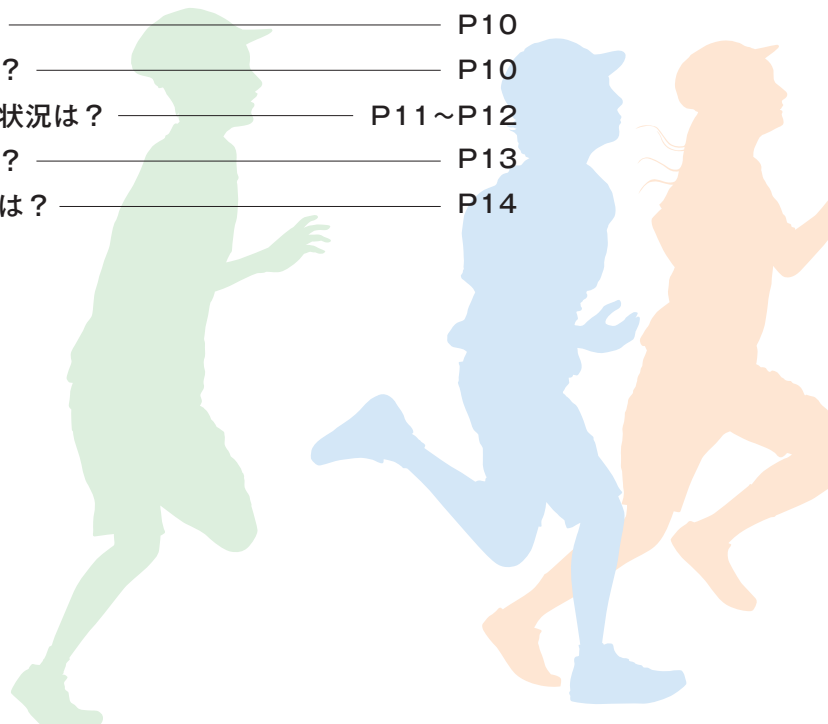
◆子どもの体が危機的状況に…?! ————— P6～P8

- 子どもの体の異変に気づいている…?
- 自分の体をうまくコントロールできない…?
- 活動的な子どもにも落とし穴が…?
- 子どもの骨折が20年前の約1.7倍に…!!
- 子どもの歩数が年々減少、自分の足で立てなくなる…?
- 子どもの背筋力が年々低下…!!
- 子どもの足にも障害が…?
- 肥満の子どもが25年間で約2倍に…!!
- 子どものライフハザード（生活破壊）!

第2章

子どもの健康・体力に関する認識を深めよう!! ————— P9

- ◆体力には、どんな意義があるの? ————— P10
- ◆子どもたちに求められる体力とは? ————— P10
- ◆子どもたちの体力・運動能力等の状況は? ————— P11～P12
- ◆体力と学力には相関関係があるの? ————— P13
- ◆子どもの健康・体力づくりの課題は? ————— P14



第3章

いっしょに楽しめる取組を考えよう!!	P15
◆子どもの体力向上対策を推進するためには?	P16
◆体力向上の視点は“健康の3原則”	P17
◆幼児期の運動と食事	P18~P19
◆実践に活用する体力テスト	P20~P21
◆体育環境の整備	P22
◆体育授業の充実	P23~P25
◆特別活動等の充実	P26~P27
◆運動部活動の充実	P28
◆家庭と連携した取組の充実	P29
◆地域と連携した取組等の充実	P30~P34

第4章

子どもの健康・体力づくりを応援しよう!!	P35
◆8つの提案	P36~P38
提案1 健康の3原則を徹底しましょう!!	
提案2 ジャージの似合う大人になりましょう!!	
提案3 実態把握(R:リサーチ)を確実にいきましょう!!	
提案4 学校体育の充実により、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!	
提案5 校種間の連携を重視しましょう!!	
提案6 家庭の役割を再認識し、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!	
提案7 地域の実情に応じて、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!	
提案8 上手に教え育てる力を高めていきましょう!!	

参考資料

子育てや指導に役立てよう!!	P39
◆よい体育の授業とは	P40
◆スポーツの文化的価値(4要素)	P41
◆心のエネルギーを高める「与える3原則」	P41
◆結果よりも大切な3要素	P42
◆元気アップ7カ条	P42
◆コーチ・コーチング・コーチ力の関係	P43
◆マクルランド理論(成功率とモチベーション)	P43
◆コーチングの基本的な理論とスキル	P44
◆発達の段階に応じたトレーニング	P45
◆トレーニングの原理・原則・処方	P46



第1章

子どもの体の危機的状況に 目を向けよう!!

第1章では、子どもの体の危機的状況について触れ、子どもの健康・体力づくりの必要性和緊急性について記載しています。また、このような状況を打開するためには、大人の意識の改善が必要であることを述べています。

◆子どもの体が危機的状況に…?! ————— P6~P8

- ・子どもの体の異変に気づいている…?
 - ・自分の体をうまくコントロールできない…?
 - ・活動的な子どもにも落とし穴が…?
 - ・子どもの骨折が20年前の約1.7倍に…!!
 - ・子どもの歩数が年々減少、自分の足で立てなくなる…?
 - ・子どもの背筋力が年々低下…!!
 - ・子どもの足にも障害が…?
 - ・肥満の子どもが25年間で約2倍に…!!
 - ・子どものライフハザード（生活破壊）!
-

子どもの体が危機的状況に…?!

子どもの体の異変に気づいている…?

子どもを取り巻く社会環境の影響や大人のスポーツの重要性の軽視等から、子どもたちの体に様々な異変がみられます。

体力低下の原因や体力低下が体に及ぼす影響は、これまでも報道や文献等で数多く指摘されてきましたが、このような状況を打開するためには、私たち大人の果たす役割は極めて重要です。

「大人が変われば、子どもも変わる」と言われるように、子どもの成長に最も大きな影響を与えるのは親であり、周囲にいる大人です。

子どもたちの「今」をしっかり見つめ、「将来」を見据えた取組の計画と実施が急務です。

ここでは、子どもたちの体の危機的状況の例を示しますので、まずは、子どもの健康・体力づくりの必要性と緊急性についての意識を高めてください。

体力低下の原因

- 子どもの外遊びの減少やスポーツの重要性の軽視
- 積極的に運動をする子とそうでない子の二極化傾向
- 時間、空間、仲間の減少
- 生活の利便化による運動機会の減少
- 子どもの生活習慣の乱れ

体力低下が体に及ぼす影響

- 意欲、気力の低下 ⇒ 精神面への影響
- 肥満や生活習慣病 ⇒ 健康面への影響
- 大脳活動との関連 ⇒ 学力向上への影響

自分の体をうまくコントロールできない…?

体を自分の意志で動かす行為は、神経系をはじめとする体の発達に伴って、高度なものになってきます。しかし、近年では、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力の低下が指摘されています。

- ・靴のひもを結べない
- ・転んでも手が出ない
- ・線の上をまっすぐ歩けない
- ・スキップができない
- ・後転ができない
- ・飛んできたボールを顔面で受けてしまう

活動的な子どもにも落とし穴が…?

昔の子どもは、学校や幼稚園からの帰宅後、様々な遊びをするのが普通でした。鬼ごっこやかくれんぼ、三角ベースの野球や魚釣りなどの遊びを通して、多様な動きが自然に身につけていました。

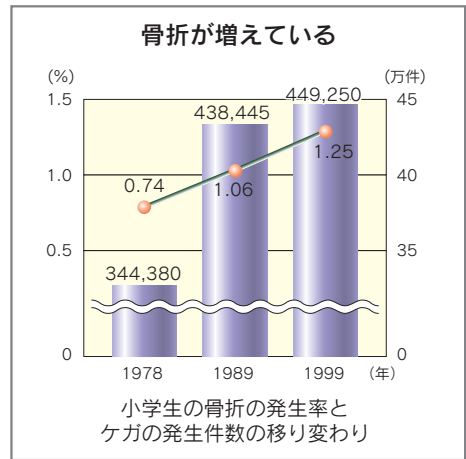
しかし、今の子どもは、学校から帰った後、なかなか外で遊びません。たとえ特定のスポーツクラブなどに行っていたとしても、例えばサッカーを習っている子どもは、サッカーの動きはできますが、投げる、泳ぐといった他のスポーツの動きはなかなか身につけません。今の子どもたちはスポーツクラブなどの組織に所属して、そこで組織化された競技を一つだけ続けることが多くなっています。これでは、運動量は確保できても、その種目に応じた動きの習得だけにとどまり、小学生時に習得したい多様な動きは身につけません。幼少期から特定のスポーツだけを続けることが必ずしも体力や運動能力の向上につながらないことも知っておく必要があります。

子どもの体が危機的状況に…?!

子どもの骨折が 20年前の約1.7倍に…!!

近年、子どもの骨折が増えており、統計によると20年前の約1.7倍とされています。主な原因としては栄養の偏りと運動不足が指摘されていますが、昔に比べて身長が高くなった分、体がアンバランスになり、上手に転べない子どもが増えています。

本来、動きが活発になる幼児期に運動を伴う遊びが減り、いろいろな遊びを経験して、様々な動きを習得できていないことが大きな要因とされています。



子どもの歩数が年々減少、自分の足で立てなくなる…?

運動量に関して言えば、今の日本の小学生が朝起きてから学校に行き、家に帰って夜寝るまでの歩数は一日約1万歩ですが、昭和40年代の子どもの一日の歩数は、約2万7000歩でした。

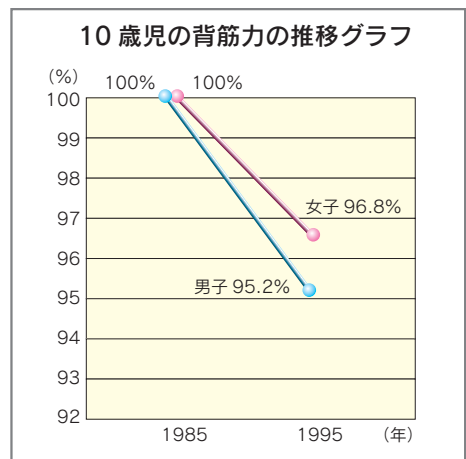
この30数年間で、日本の子どもの一日の歩数は2万7000歩から1万歩、つまり62%も下がってしまいました。このくらい日本の子どもは、動かなくなってしまったのです。

このままでいくと、20歳頃のピーク時の体力水準が非常に低いレベルにとどまる可能性があり、極端に言えば、「健康でたくましい大人にはなれないのではないか。」と危惧されます。また、彼らが65歳以上の高齢者になったとき、「4人に1人は自分の足で立つことができず、つえを使わないと歩けないのではないか。」とさえ言われています。

子どもの背筋力が年々低下…!!

子どもを取り巻く環境の影響から、子どもの体力が著しく低下しています。特に背筋力は60年代から、低下の一途をたどっています。10歳児の男子では、10年の間に背筋力が全国平均で5%も低下しています。

背筋力の低下は、直立二足歩行という最も基本的な運動能力の低下を暗示していると言われています。



子どもの足にも障害が…?

小学生になっても土踏まずのほとんど無い子や、大人の女性に多くみられる外反母趾に悩む小学生がいます。今、足に障害を抱える子どもたちが着実に増えています。靴は子どもの足の発育発達を助けてはくれません。この年代の活発な運動は、足の形成だけではなく、運動神経の発達や脳の発達などにも大きな影響を及ぼすと言われています。

子どもの体が危機的状況に…?!

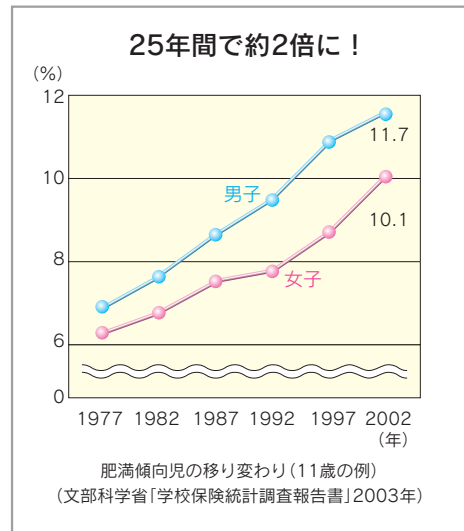
肥満の子どもの25年間で約2倍に…!!

文部科学省の学校保健統計調査によると、「肥満傾向」にある子どもの割合は年々増加傾向にあります。

この25年間で約2倍に増えており、今後も、ますます増えていく可能性があると言われています。

肥満の子どもの多くが成長して生活習慣病になりやすいことから、将来の病気予防と医療費増加を抑制する取組が必要です。

また、子どもの肥満は3歳頃の生活習慣の乱れが原因という研究報告もあり、乳幼児期からの規則正しい生活習慣が重要であると言われています。



子どものライフハザード(生活破壊)!

現在、子どもの体は非常に危機的な状況にあります。その背景には、子どもの生活が非常に乱れてきているという「ライフハザード(生活破壊)」というものがあります。

糖尿病や高脂血症、高血圧といったような生活習慣病を抱えている小学生がたくさんいるのも問題です。

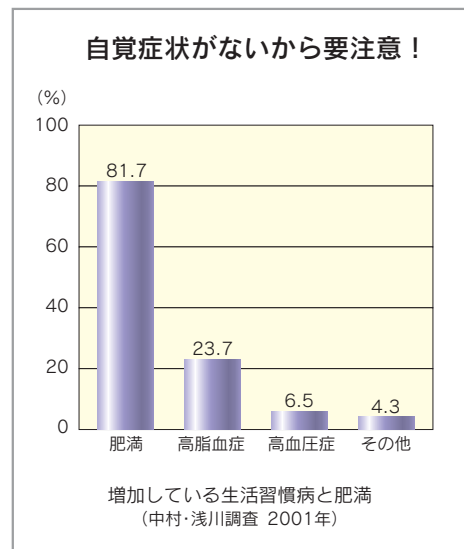
健康のためには基本的な生活習慣が非常に大切です、まさに「ライフハザード(生活破壊)」からの脱却が必要です。

つまり、たくさん運動をして、ご飯をいっぱい食べて、ぐっすり寝て、朝気持ちよく起きて、ご飯をいっぱい食べて元気に学校に行くといった生活リズムを確立するということです。

しかし、今の子どもたちの中には、食が乱れ、運動もままならず、睡眠も侵されている状況があり、その基本的な生活習慣の乱れを背景に、子どもの心と体に様々な問題が起きています。

この状況を打開するためには、まずは大人の考え方を必要があります。

先生や保護者、スポーツ団体の指導者といった子どもの周りにいる多くの大人がこの問題に気づき、解決するための手だてを真剣に考える時期がきています。



第2章

子どもの健康・体力に関する 認識を深めよう!!

第2章では、子どもの健康・体力づくりに関する認識を深めるため、体力の意義や求められる体力、子どもの体力や生活習慣等の調査結果について記載しています。また、これまでの課題について整理しています。

- ◆体力には、どんな意義があるの？ ————— P10
- ◆子どもたちに求められる体力とは？ ————— P10
- ◆子どもたちの体力・運動能力等の状況は？ ——— P11~P12
- ◆体力と学力には相関関係があるの？ ————— P13
- ◆子どもの健康・体力づくりの課題は？ ————— P14

体力には、どんな意義があるの？

— 人間の発達・成長における体力の意義 —

意図的に体を動かすことは、更なる運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていきます。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることとなります。また、子ども、特に小学校低学年以下の子どもは、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を会得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連しています。このように、体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上の基礎ともなります。

したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力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す。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素です。

体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものですから、大人が子どもを取り巻く社会環境や知識偏重の価値観、乱れがちな生活習慣などを振り返りつつ、今こそ、子どものころから体を動かし、運動に親しみ、また、望ましい生活習慣を確立するよう、社会全体で取り組む必要があります。

「子どもの体力向上のための総合的な方策について(H14中央教育審議会答申)」より

子どもたちに求められる体力とは？

— 次代を担う子どもたちに求められる体力 —

体力の意義を踏まえると、求められる体力は、運動をするための体力と健康に生活するための体力の二つが考えられます。また、体がよく動くことが意欲や気力を高めるように、体力の向上は、気力、意欲、精神的ストレスに対する強さや思いやりの心などの精神的な面に好影響を与えます。したがって、心と体を一体としてとらえ、体力を向上させていくことにより、このような精神的な面を充実していくことにも配慮する必要があります。

・ 運動をするための体力 ・

運動をするための体力とは、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のことを指しているが、これらの要素については、「体力・運動能力調査」により把握できるものである。求められる運動をするための体力については、子どもによって一人一人異なり、明確な水準を示すことは難しいものの、今後諸施策によって、運動にかかわる身体の機能を高め、この調査における全体の平均値を低下傾向から上昇傾向に転じ、これまでの最高値を超えることを当面の目標とする。その際、体力が平均値より低い子どもたちの改善を図ることがより重要であり、運動する機会が少ない子どもに運動の機会を提供することで、体力・運動能力を高めていくことに留意する。

・ 健康に生活するための体力 ・

健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のことを指しており、具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめとする病気に対する抵抗力としてとらえられるが、今日の子どもの健康課題に照らし、こうした体力を表す適切な指標としては、生活習慣病につながる要因に関する値(高血圧者の割合や血中総コレステロール値が高い者の割合、肥満傾向など)や生活習慣病にかかっている者の割合などが考えられ、これらの値を現在より下げ、健康な状態で生活できる基本的な体力を高める必要がある。

「子どもの体力向上のための総合的な方策について(H14中央教育審議会答申)」より

子どもたちの体力・運動能力等の状況は？

— 平成22年度大分県児童生徒の体力・運動能力及び学校体育に関する調査結果 —

●児童生徒の体力・運動能力調査結果

※詳細は平成22年度児童生徒の体力・運動能力等調査報告書参照

- ・児童生徒の体力・運動能力調査項目のうち**全国平均以上の割合は30.7%**であり、依然としてほとんどの項目で全国平均値を下回っています。
- ・項目別にみると握力、ボール投げ以外の項目は、全国平均を大きく下回っています。
- ・校種別にみると、中学校の割合が低い状況にあり、性別にみると、女子の達成率が男子より低い状況にあります。
- ・全国平均以上の割合は、20年度以降30%台を維持しています。

指定校の全国平均以上の割合は、**体育専科教員活用モデル校では81.3%**(78/96項目)、**体力向上実践校では73.6%**(106/144項目)です。
 指定校の顕著な成果は、体力の向上にとどまらず、外で遊ぶ子どもの増加、運動意欲や技能の向上、よりよい交友関係の構築、給食の食べ残しの減少等にも好影響を及ぼしています。

《全国平均以上の割合(達成率)の推移》

- ・体力・運動能力調査における各調査項目の県平均が全国平均以上の割合(達成率)
【達成率=全国平均以上の項目数÷小・中・高全192項目】

年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
全国平均以上の割合	18.2%	19.8%	25.0%	31.8%	31.8%	30.7%
全国平均以上の項目数	35/192	38/192	48/192	61/192	61/192	59/192

●学校体育に関する調査結果(小学校311校、中学校133校対象)

《小・中学校における体力向上の取組状況》

項目	ア		イ		環境整備		授業		特別活動等						家庭・地域との連携			
	継続して実施	実施していない	運動場遊具等の整備	体力コーナーの設置	校内掲示板	授業の工夫改善	運動会・体育大会の練習	体育・保健集会	サーキットタイム	マラソン大会の練習	縄跳び大会の練習	みんなで遊ぶ日	朝の五分間走	部活動での補強運動	教育講演会	広報誌	親子レクリエーション	地域人材の活用
小学校	293校	18校	154校	35校	51校	145校	257校	209校	28校	226校	185校	151校	50校		18校	39校	118校	111校
	94%	6%	50%	11%	16%	47%	83%	67%	9%	73%	59%	49%	16%		6%	13%	38%	36%
中学校	118校	15校	32校	3校	9校	98校	83校	11校		30校			7校	79校	6校	5校	21校	24校
	89%	11%	24%	2%	7%	74%	62%	8%		23%			5%	59%	5%	4%	16%	18%

《小・中学校における体育・保健体育の授業時数(h:授業時数の平均値)》

校種	学年	年間授業時数	ア	イ	ウ	エ
			体力調査	行体育事的	運動分野	保健分野
小学校	1年	105h	5h	20h	80h	
	2年	107h	5h	20h	82h	
	3年	96h	5h	20h	67h	4h
	4年	96h	5h	20h	66h	5h
	5年	94h	5h	20h	62h	7h
	6年	94h	5h	20h	62h	7h
中学校	1年	95h	5h	12h	67h	11h
	2年	96h	5h	12h	66h	13h
	3年	95h	5h	12h	63h	15h

●新体力テストの体育授業でのカウントは、小・中学校各学年とも5h

- ・新体力テストの体育授業での実施範囲
 (小学校:0h~15h、中学校:0~10h)

●体育的行事の体育授業でのカウントは、各学年とも小学校で20h、中学校で12h

- ・体育的行事の体育授業での実施範囲
 (小学校:0h~50h、中学校0h~39h)

子どもたちの体力・運動能力等の状況は？

— 平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 —

① 都道府県別の状況(全国上位・九州順位)

※数値は公立学校の平均値

小5男		小5女		中2男		中2女	
順位	都道府県	体力合計点	順位	都道府県	体力合計点	順位	都道府県
1	福井県	58.30	1	福井県	59.96	1	福井県
2	秋田県	57.21	2	秋田県	58.93	2	茨城県
3	新潟県	56.55	3	茨城県	58.46	3	千葉県
4	千葉県	56.54	4	新潟県	57.71	4	静岡県
5	茨城県	56.43	5	千葉県	57.32	5	埼玉県
12	①宮崎県	55.26	17	①熊本県	55.82	7	①宮崎県
18	②長崎県	54.79	21	②宮崎県	55.28	19	②佐賀県
22	③熊本県	54.62	23	③長崎県	55.10	21	③沖縄県
	全国平均	54.36		全国平均	54.89		④佐賀県
27	④佐賀県	54.26	30	④佐賀県	54.28	29	④長崎県
29	⑤沖縄県	54.14	31	⑤鹿児島県	54.16	31	⑤熊本県
33	⑥大分県	53.67	35	⑥大分県	53.91	33	⑥大分県
37	⑦鹿児島県	53.44	36	⑦沖縄県	53.89	36	⑦鹿児島県
38	⑧福岡県	53.35	43	⑧福岡県	52.92	42	⑧福岡県

② 大分県の年次状況(順位:都道府県順位)

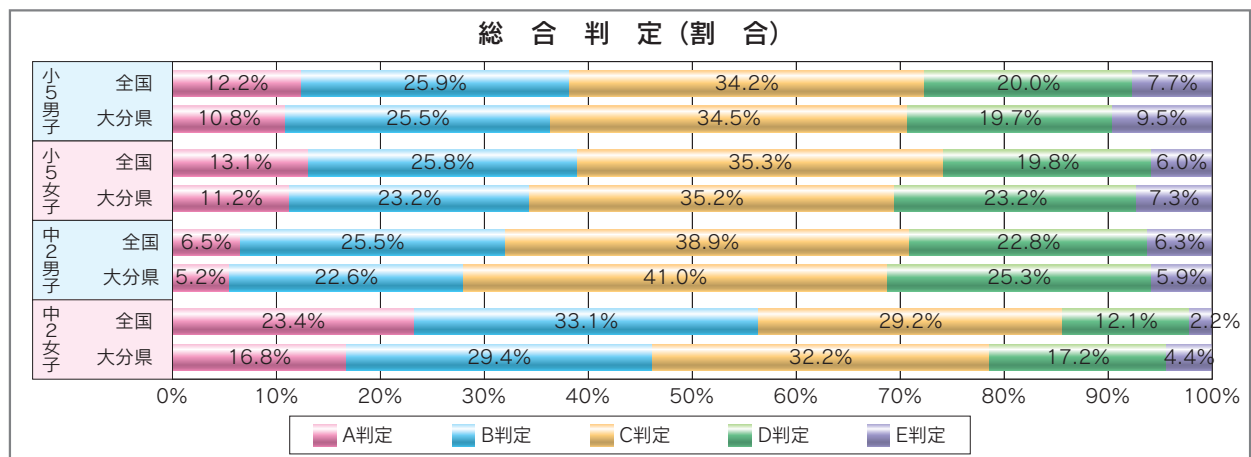
対象	H20	H21	H22	備考	
小学校	5年男子	32位	27位	33位	30位前後
	5年女子	40位	37位	35位	年々向上
中学校	2年男子	39位	38位	33位	年々向上
	2年女子	43位	46位	45位	低迷

- 小学校5年生男女、中学校2年生男女ともに、全国平均より低い状況にある。
- 性別にみると、小・中学校とも、女子の体力が男子より低い状況にある。

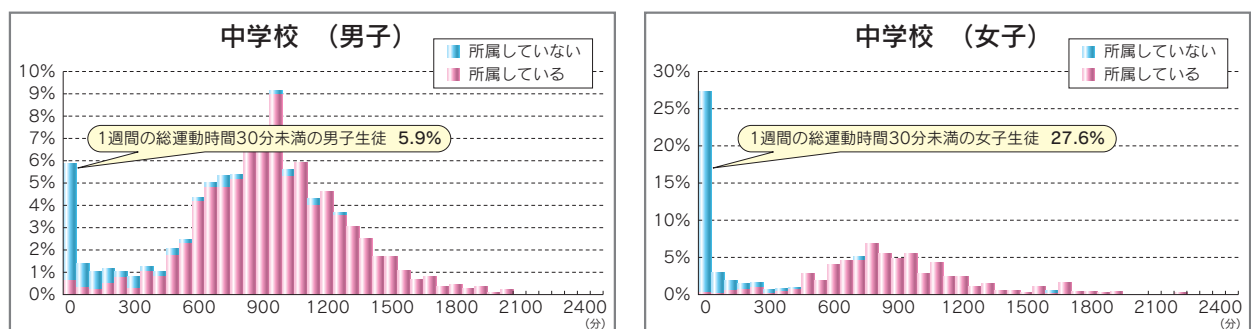
③ 体力合計点と運動習慣、生活習慣等との関連(体力合計点が高い子どもの特徴)

- ・ 運動する子ども
- ・ 朝食を毎日食べる子ども
- ・ 運動やスポーツが好き、得意な子ども
- ・ 家の人と一緒に運動やスポーツを「する」「見る(観る)」「話す」頻度が高い子ども
- ・ 地域運動行事への参加頻度が高い子ども

④ 体力総合判定 ※数値は公立学校の平均値



⑤ 1週間の総運動時間の分布と運動部や地域スポーツクラブの所属との関係



体力と学力には相関関係があるの？

体力は、生活習慣と相関関係があることが明らかになっています。

(文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果)

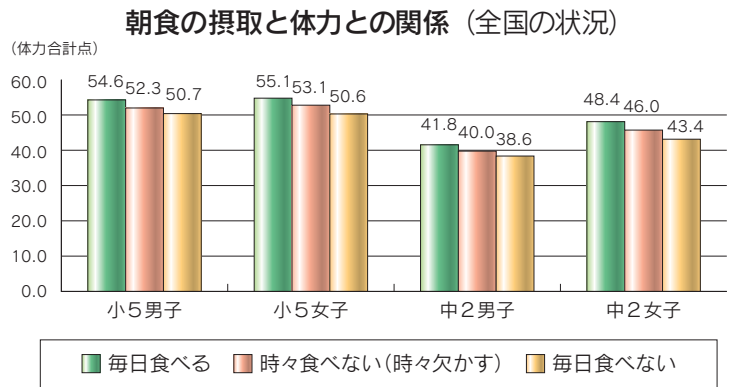
また、生活習慣は学力との相関関係があることも示されています。

(文部科学省「全国学力・学習状況調査」結果)

基本的な生活習慣の確立が、体力にも学力にも大きな影響を与えています。

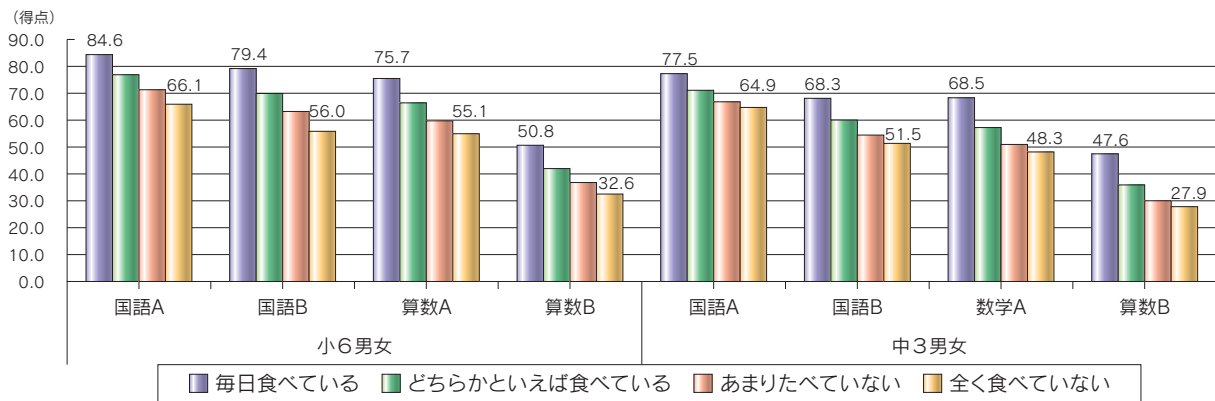
体力上位県は学力も上位				
	体力		学力	
	小学校 5年生	中学校 2年生	小学校 6年生	中学校 3年生
福井県	1位	1位	2位	1位
秋田県	2位	3位	1位	2位

(平成22年度文部科学省全国調査結果より)

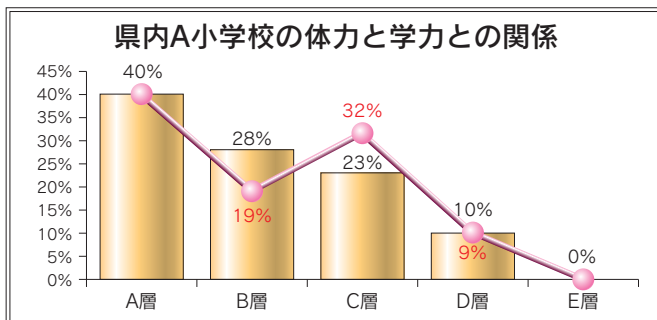


(平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

朝食の摂取と学力との関係 (全国の状況)



(平成22年度全国学力・学習状況調査結果より)



●折れ線グラフは体力テストの総合評価のA層(上位)～E層(下位)各層の児童の割合を示します。

●棒グラフは体力テストの総合評価各層で、市内での学力の基礎・基本テストの目標値をクリアした児童の割合を示します。

大分市内の小・中学生などを対象に行った調査で、体力に自信がある子どもほど、学校の勉強が好きという結果が出ています。

体力と学力、体力と意欲との関連性を示す興味深い調査結果とらえています。

子どもの健康・体力づくりの課題は？

子どもの体力低下は、生活の利便性に伴い、日常的に体を動かす機会が減少したにもかかわらず、食生活が豊かになったことによる栄養の過剰摂取、塾通いやテレビ・ゲームの長時間の視聴と携帯電話の利用による睡眠不足等の生活習慣の乱れ、さらにはスポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間などの減少がその原因として考えられます。

また、日常的に子どもが体を動かし、睡眠や食生活など基本的な生活習慣を確立するには、家庭での取組が欠かせないことから、保護者をはじめとする大人の子どもの体力や健康に対する意識を高める必要があります。

子どもの健康・体力づくりは、次代を担う人づくりに大きく寄与するものと考えられます。

そのため、幼児期及び小学校期には、適切な運動や遊びを通して、運動の日常化を図り、体力を向上させるとともに、積極的に体を動かし、スポーツに親しむ子どもを育成することが重要です。特に、指導に当たっては、心身ともに成長期にある子どもたちの特性を踏まえ、発育・発達段階に応じた適切な取組が必要であるため、子どもの健康・体力づくりを担う学校体育の推進役を位置づけることが望まれます。また、一部の学校外の地域におけるスポーツ活動では、子どもの健全育成よりも勝利至上主義に偏った指導のほか、休日の練習試合等でハードワークが続き子どもが体調を崩して学校を休んだり、スポーツの楽しさを味わえないままやめてしまうといった例が報告されており、指導の見直しも必要です。

中学校・高等学校においては、保健体育科教員等を中心に、学校の教育活動全体を通じた取組による健康・体力づくりが一層求められます。また、積極的に運動する子とそうでない子の二極化傾向を踏まえ、特に運動をほとんどしていない女子生徒や運動部活動に所属していない生徒等への指導が必要です。

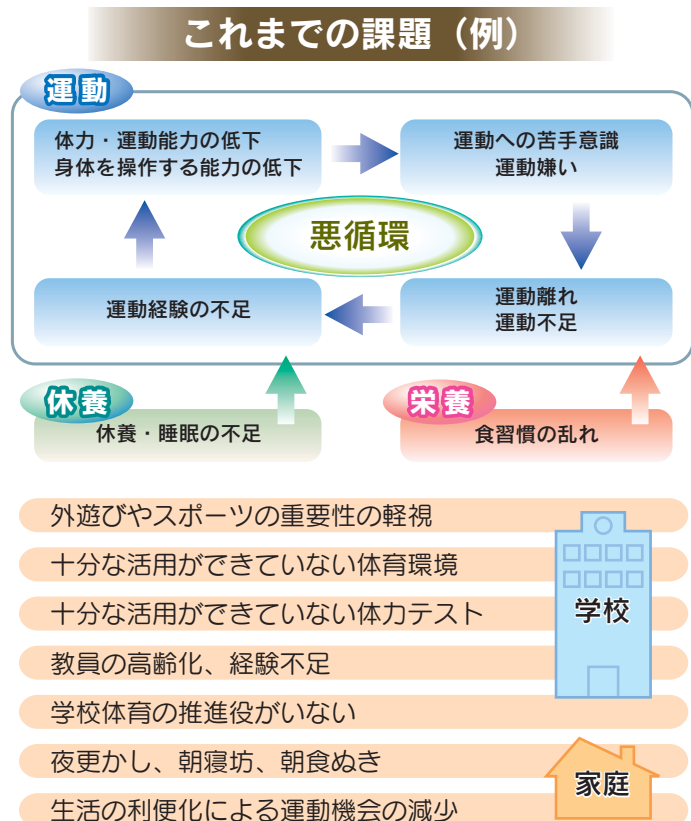
運動部活動の指導においては、信頼関係のもと、生徒の安全・安心を確保して実施するとともに、スポーツ医・科学に基づいた指導により、生徒の心身の健全な育成と豊かな人間形成に寄与できることが期待されます。

また、少子化に伴う参加者の減少や指導できる教員の不足などにより、学校によっては運動部活動が成り立たない状況がみられます。

そのため、指導者の研修をはじめ、複数校合同運動部活動など、生徒の多様なスポーツニーズに対応するための取組がはじまっています。

このほか、生徒指導上の問題でもある小1プロブレム、中1ギャップの解消、中途退学の減少に向けた校種の接続にも配慮した取組が必要です。

また、元気アップ親子セミナーの開催等、子どもの健康・体力の問題を社会全体の問題として認識する機会を増やすことも必要です。



第3章

いっしょに楽しめる取組を考えよう!!

第3章では、これからの子どもの体力向上対策の推進についての目標や取組の視点、具体的な取組例等を記載しています。学校・家庭・地域の実情に応じた取組の工夫改善に役立てていただければ幸いです。

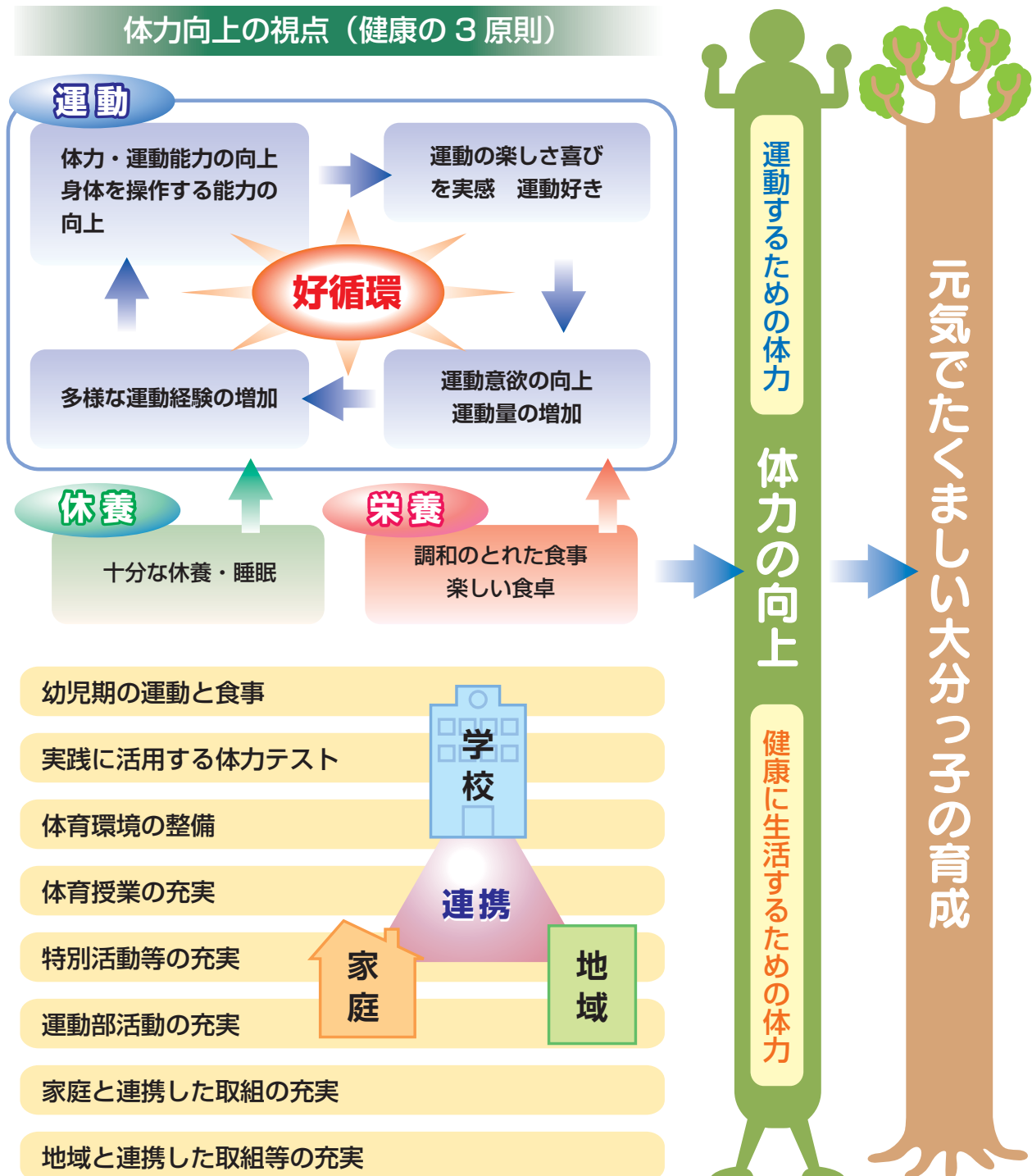
-
- ◆子どもの体力向上対策を推進するためには? ————— P16
 - ◆体力向上の視点は“健康の3原則” ————— P17
 - ◆幼児期の運動と食事 ————— P18~P19
 - ◆実践に活用する体力テスト ————— P20~P21
 - ◆体育環境の整備 ————— P22
 - ◆体育授業の充実 ————— P23~P25
 - ◆特別活動等の充実 ————— P26~P27
 - ◆運動部活動の充実 ————— P28
 - ◆家庭と連携した取組の充実 ————— P29
 - ◆地域と連携した取組等の充実 ————— P30~P34
-

子どもの体力向上対策を推進するためには？

目標

学校・家庭・地域が連携した多様な活動を体験させる中で、自ら運動する意欲を培うとともに、外遊びやスポーツに積極的に親しむ習慣や正しい生活習慣を身につけさせることにより、元気でたくましく生きる子どもたちを育成する。

体力向上の視点（健康の3原則）



体力向上の視点は“健康の3原則”

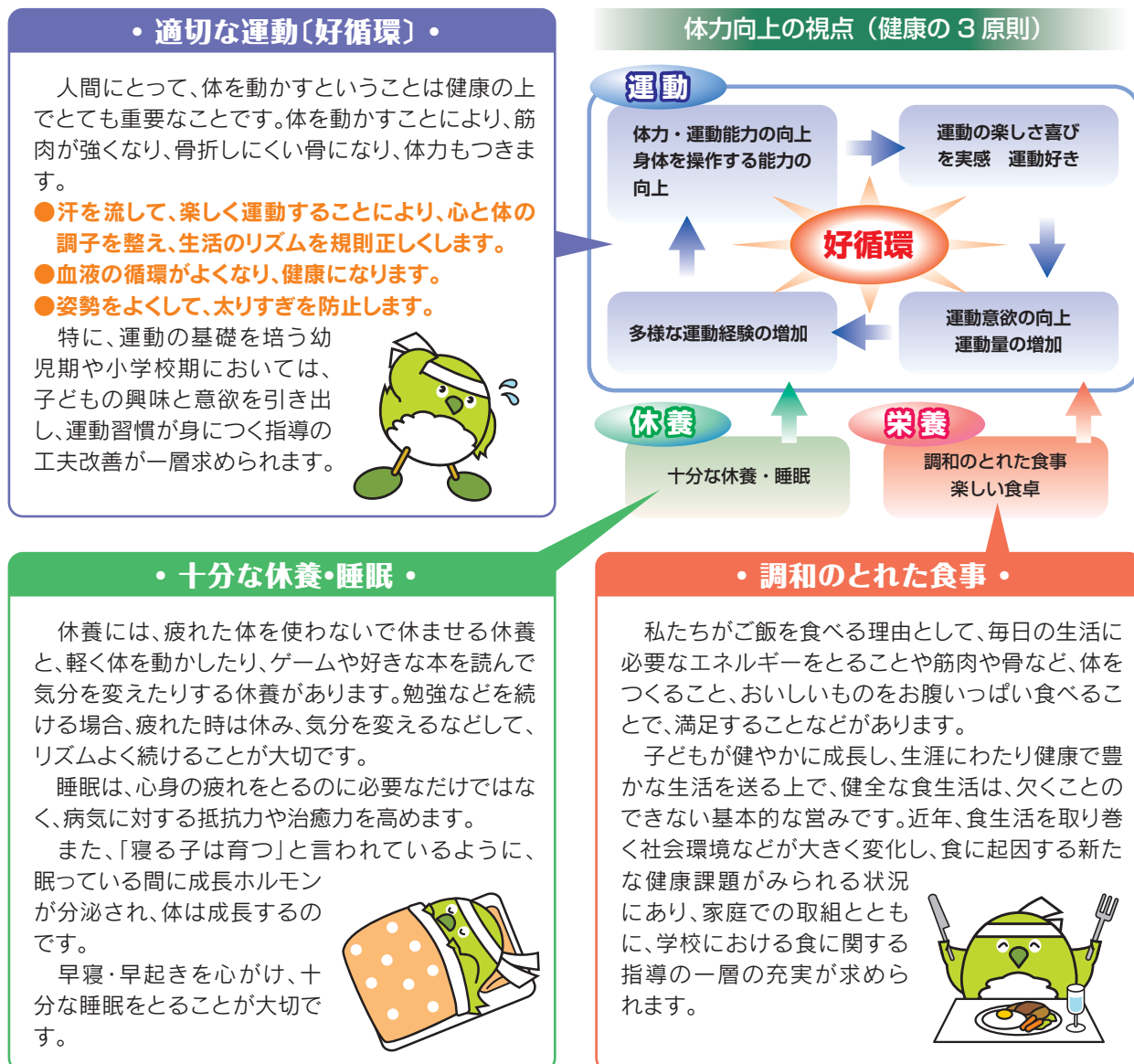
— 生活習慣の基本は、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠から —

“健康の3原則”の徹底

体を動かすことと心身の発達とは密接に関連しており、体力の向上は精神的な面によい影響を及ぼします。子どもの体力を向上させるに当たっては、このような心と体の関係を念頭において、心身ともにバランスのとれた発達を促していくことが重要です。

子どもの体力向上や健やかな成長のために、子どもの生活習慣全体を見直し、適切なものにするには、現在のライフスタイルの多様化の中でも変わらず大切なことです。このため、適切な運動に加え、食生活、休養・睡眠など日常の生活習慣全体を視野に入れた取組が求められます。そうした観点から、「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」という“健康の3原則”を子ども自身に定着させることが必要です。

「子どもの体力向上のための総合的な方策について（H14中央教育審議会答申）」より



幼児期の運動と食事

幼児期は、体力を培う上で、非常に大切な時期であり、この時期に運動や遊びの中で十分に体を動かすことが必要です。このような経験により体力が培われることは、生涯にわたって健康を維持し、積極的に学習活動や社会的な活動に取り組み、豊かな人生を送るための重要な要素となります。幼児期の体力は、一人一人の幼児の興味や生活経験に応じた遊びの中で、幼児自らが十分に体を動かす心地よさや楽しさを実感することによってつくられることから、幼稚園など幼児教育において、幼児が体を動かす機会や環境を充実することが必要です。

心と体の健康が相互に密接な関連をもち、体を動かすことで意欲も出てくることから、幼児期には運動を重視した指導を行うことが重要です。その際、幼児が自発的に体を動かすようになるための指導の工夫が重要です。また、体を動かすことが幼稚園などで一過性のものにならないよう、子どもの体力向上について保護者の意識を高め、家庭と連携して、家庭において積極的に外遊びの機会をつくるなど体を動かす習慣を身につけるようにすることも重要です。このため、幼稚園などにおいて、保護者を対象に親子でふれあう運動や生活のリズムを整えるといった体力向上に関する講座や勉強会を開くなどの取組が期待されます。

また、幼児期は子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた取組が必要であることから、施設・設備においても、幼児が体を動かしたくなったり、戸外に興味・関心をもったりするよう、土や芝生の前庭などを整備したり、遊具を工夫することなどが重要です。

「子どもの体力向上のための総合的な方策について(H14中央教育審議会答申)」より

同じように遊んでいるように見えても、幼児に歩数計をつけて調べると、外遊びが室内遊びに比べ圧倒的に多く、運動量が大幅に増えます。体を動かすことにかかわる運動野や前運動野は、知的活動の中枢部位(前頭葉外側部)のすぐ隣にあります。また、一生懸命体を動かす、あるいは、一生懸命学習すると、この知的分野の中枢部位だけではなく、意欲にかかわる前頭葉内側部も活性化します。

幼児の発達や学びの連続性を考慮し、幼児が十分に体を動かす心地よさや楽しさを実感できるような機会や環境を充実することが必要です。



外で元気に遊ぶ園児の様子

幼児は、一日の大半を保護者と過ごしていることから、幼児の行動は、保護者の意識や行動に大きな影響を受けます。また、幼稚園に入ることで、他の園児との集団生活がはじまるなど、生活が劇的に変化します。

このとき、保護者以外の大人(幼稚園教諭や保育士)の与える影響も大きいと言えます。

幼稚園での生活と家庭などでの生活の連続性を考慮し、みんなで食べることの楽しさを味わわせるとともに、健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身につけることも必要です。



幼稚園での昼食の様子

幼児期の運動と食事

幼児期における教育は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものであり、幼稚園教育は、幼児期の特性を踏まえ、環境を通して行うことが基本です。教師は幼児との信頼関係を十分に築き、幼児とともによりよい教育環境を創造する努力が必要です。



自分たちで考えた巧技台を組み立てて渡る、ジャンプする



巧技台の上から、跳び下りる



土山に敷いた段ボールの上を滑る、転がる



長縄遊びをする



友だちと教え合い、ジャンピングスキップに挑戦する



運動会で小学生がやっていたリレーに挑戦する



園外保育に出かけ、自然の中でアスレチックに挑戦する



給食当番をして、みんなで楽しく食事をする



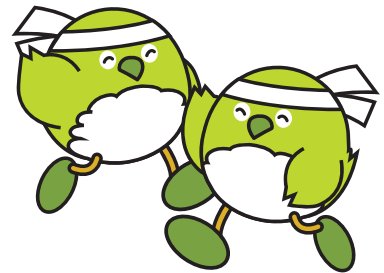
友だちといっしょにお弁当を食べる

実践に活用する体力テスト **実態把握の必要性**

- 今回の学習指導要領の改訂では、体力向上が重視されており、子どもの体力低下等を踏まえて、小学校低学年からの体づくり運動の実施や体育の授業時数の増加など、体育指導の充実が求められています。(注目されている教科の一つ)
- 健康の3原則(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)を重視し、学校の教育活動全体を通じた取組、家庭・地域と連携した取組により、運動の日常化や望ましい生活習慣の確立が必要です。
- 運動の特性に触れる楽しさや喜びを味わい、学習した結果としての体力の向上が大切です。
- 特に、女子児童生徒の運動をする子とそうでない子の二極化が全国的にも深刻です。取組の視点の一つに加える必要があります。

実態把握の必要性

- 下記のとおり新学習指導要領においても、体力の向上に関する指導や新体力テストなどを用いた実態把握の必要性が明記されています。
PDCAサイクルのもととなるR(リサーチ)としての体力テストの実施と、その活用は今後も重要です。
- 全国標準化された体力テストは昭和39年から行われています。平成11年から新体力テストになりましたが、諸外国においても、20mシャトルランや立ち幅とび等の体力テストが実施されています。
各学校においては、今後も引き続き、体力向上の基礎資料となる体力テストの実施とその分析結果の活用が必要です。



小学校学習指導要領解説 体育編(一部抜粋)

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、生きる力を支える重要な要素である。児童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とともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身につけるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。

各学校において、**体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて児童の体力や健康状態等を的確に把握し、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。**

中学校学習指導要領 第2章 第7節 保健体育 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

(2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、**体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。**

中学校学習指導要領解説 保健体育編(一部抜粋)

体力の測定についてもそれを計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用することができるよう、年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要がある。

(高等学校同旨)

実践に活用する体力テスト 実施上のポイント

◎体力の意義や体力向上に関する指導

- 子どもの体力の現状(全国的に体力は低下傾向、身体を操作する能力の低下等)
- 体力低下の背景(生活の利便化、遊びの変化、時間・空間・仲間の減少等)
- 体力低下の影響(肥満や生活習慣病等の健康面、意欲や気力の低下等の精神面)
- 体力向上の意欲化(体力向上による効果、体力把握の必要性、運動の計画・実践による体力の向上)

◎体力テスト実施上の留意事項

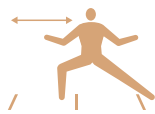
- テスト場の整備及び器材の点検
- 低学年は、あらかじめテスト運動に慣らしてから実施
- 十分なウォーミングアップを行い、体を温めてから実施
- 測定場所に拡大図を掲示して説明し、テストの実施方法を十分理解させてから実施
- 模範を見せたり、練習や試技をさせたりして、テストの要領をつかませてから実施

◎意欲化を図る工夫等

- テスト項目ごとに全国や大分県の平均値を紹介したり、前年度の記録を示したりするなどして、目標をもたせて実施
- 全国や大分県の平均値が視覚的にわかるように、ラインを引いたり、コーンを置いたりして実施
- 上体起こし、反復横とび、持久走、50m走は、測定直前に、目を閉じさせたり、激励の声かけ(目標達成時のイメージなど)をしたりするなど、集中力を高めさせて実施
- 測定時の記録者等による声援や指導者による激励(種目により異なる)

●新体力テスト指導実践事例

反復横とび



- サイドステップの要領をつかむための練習を行う。
※足形や輪を置いて練習させる。
※できる人の肩や腰をもった状態で、いっしょに練習させる。
- ラインのまたぎ方や上体の内側への倒し方(体重移動)を教える。
- 測定時は10秒、15秒、16、17、…とカウントし、集中力を高めさせる。

立ち幅とび



- 上体の使い方・下体のもち上げ方をつかむための練習を行う。
※段ボール等の上を跳び越えさせる。
※2本のラインを引き、その間を跳び越えさせる。
※数人で手をつなぎ、腕を大きく振って前へ跳ぶ。
- 着地面の整備を行う。(砂地の掘り起こし、柔らかいマットの使用)

ボール投げ



- 助走の仕方、上体の使い方(投げる腕の引き、上体のひねり、上体の開きと腕の抱え込み)を教える。
- 左右の脚の使い方が反対の場合は教える。
- 投げる角度を教える。
※校舎の屋上に投げ上げるように…、防球ネットの上を越すように…など、具体的な目標物があれば伝える。
- キャッチボール等をして肩を温めさせる。

体育環境の整備

子どもたちが運動やスポーツに親しむためには、体育環境の整備が不可欠です。学校には3つの間(時間・空間・仲間)が存在します。まずは、子どもが外で遊びたくなるような環境づくりに努めましょう。

砂場の手入れ、鉄棒のさび取り、運動場のコースロープ引き、体育用具の修理・整理整頓、馬とび用のタイヤの設置、鉄棒の補助具の準備等が考えられます。

実践校では、整然とした体育環境の整備が行われ、安全性と利便性が向上しました。また、休み時間に外で遊ぶ子どもたちの姿が増えたという報告もあります。

環境は人を育て、その環境は人が整えていきます。子どもたちが興味をもって安全に安心して活動できる環境、思いっきり体を動かせる環境を各学校で整えていきましょう。

反面、整えられた環境でしか遊べない子どもたちが増えているという指摘もあります。スポーツ施設で、トレーニングメニューに従って、指導者のコーチングのもと活動する…そんな時代だからこそ、安全面への十分な配慮を行いながら、沢山のデコボコがある環境で、子どもたちが知恵を使い、工夫し、助け合って遊ぶといった経験も必要です。

学校では、子どもの安全を確保した上で、学校周辺の自然を有効に活用することも考えられます。川沿いの学校では、石がゴロゴロした川辺で遊ぶとか、裏山のある学校では、サーキットコースをつくって遊ぶといった例もあります。また、固定施設がなくても、土を盛って山をつくる、ラインを引いて川の代わりにする、防球ネットに的をつくるなど、いろいろな工夫が考えられます。

他にも、体力や健康に関する校内掲示を充実させ、明るく元気な学校の雰囲気づくりに努めている学校もあります。

環境づくりも、各学校の創意工夫次第です。



防球ネットにロープでの的を設置



体カパワーアップコーナーを設置



タイヤ跳びに取り組む子どもたち

体育授業の充実 新学習指導要領の趣旨を踏まえた指導

— 小学校、中学校、高等学校の学習指導要領の改訂について —

体育・保健体育科の主な改善事項

■生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

《指導内容の体系化》

- 発達の段階のまとまりを踏まえた指導内容の系統化(4年ごとのまとまり)
- 領域の内容や選択の見直しと指導内容の明確化
- 指導内容の取扱いの弾力化

■体力の向上に向けた指導の充実

- 学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視
- 「体づくり運動」の開始時期(小)及び時間数の目安(中)
- その他の領域でも、学習した結果として一層の体力の向上が図れるよう指導の在り方を改善

■健康な生活を送る資質や能力の育成

- 発達の段階を踏まえた保健の内容の体系化
- 健康の概念や課題の明確化

- 学習指導要領に示されている「技能(運動)」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく育成することが大切です。
- 体育は、身体活動・集団活動を通して、生きていく上で大切な態度(公正・協力・責任・安全)を育成する教科です。体育の重要性を再認識し、学校体育の充実に努めましょう。
- 体育では、チームの特徴に応じた作戦を話し合うなど、言語活動が指導内容に含まれていることから、指導に当たっては、運動量を確保(運動あつての体育)し、言語活動の時間を増やすのではなく、言語活動の質を高めていくことが大切です。
- 言語活動の質を高めるためには、見合いや教え合い、話し合い活動の中で、「教師のかかわり方」「子ども同士のかかわり方」「学習資料の活用」が重要となります。
- 特別活動(運動会の練習等)の時間が、体育の授業にカウントされている状況がみられます。担任によって扱う内容や時間数が違うこともあるようです。他教科と同様に授業時数を確保し、学習指導要領に示された内容(指導内容は全国共通)を確実に指導することが必要です。

— 小学校、中学校、高等学校の学習指導要領の改訂について —

小学校学習指導要領 第1章 総則第1 教育課程編成の一般方針(中・高等学校同旨)

学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

体育授業の充実

— 運動量の確保、技能の向上のポイント —

学習活動に淀みがなく、学習成果に向けてテンポよく学習が進行していくよう、学習に勢いのある授業づくりに努めましょう。

●全体を集める場面はできるだけ少なくする。また、できるだけ活動を止めないように配慮する。

【例：練習中に助言を与える場合の工夫】

- ・ 助言するグループのみを集め、他のグループは活動を続けさせる。
- ・ 全体に指示を伝える場合は、チームのリーダーを集め、他の子どもは活動を続けさせる。
- ・ 個々には、ポイントを絞って短い言葉で助言する。特に、失敗の予想される子や苦手意識をもっている子には注意を払い、小さな変化を見逃さずほめる。

●指示命令型ではなく、提案質問型の声かけを行う。また、肯定的な言葉を使う。

【例：こんな方法もある〔提案〕、どっちがいい〔比較〕、どこがよかった〔焦点化〕、他にないか〔追加〕等】

●教え合う視点を具体的な言葉で伝える。【例：おへそを向ける、ひざの間でとる、ひじを伸ばす等】

●似た動きや姿勢をイメージさせる。

【例：バドミントンのバックハンドは、フリスビーを投げるように…等】

【例：姿勢をよくして走ろうではなく、身長計にのった姿勢で走ろう…等】

※教師が具体的な言葉を使っていると、子どもはまねをして使いはじめる。やがて、ポイントを言葉で共有できるようになり、上達も早くなる。

●運動の質（難易度）を高めていく。【例：近く⇒遠く、ゆっくり⇒速く、低く⇒高等】

●運動の種類を増やしていく。【例：ボールを転がす】

- ・ 手（足）で転がす：両手で転がす、右手（右足）で転がす、左手（左足）で転がす
- ・ 方向を変える：前に転がす、後ろ向きに下がりながら転がす、左右に転がす
- ・ 条件をつける：ひざの間で転がす、顔を上げて転がす、設置したコーンの間を転がす

※運動を組み合わせる、ゲーム化（リレー等）することも効果的である。

●音楽を流してリラックスさせる。複数の曲を流し、曲ごとに活動を変える。手拍子等でリズムをとる。

●用具の大きさや固さ、コート of 広さ・ネットの高さ、グループの人数等を工夫する。

体育専科教員を配置したモデル校では、体育専科教員の適切な指導により体育授業が充実し、児童の意欲・技能・体力が向上するとともに、教師の実技指導力も向上した。



体育専科教員による体育授業の様子



体力向上実践校での体育授業の様子

体育授業の充実

— 授業の雰囲気づくり、態度の育成 —

肯定的な人間関係行動や情意行動の頻度が高く、明るく温かい雰囲気が醸し出されるよう、雰囲気のよい授業づくりに努めましょう。また、信頼関係のもと、学習規律を確立するとともに、運動やスポーツを通して公正・協力・安全といった態度の育成にも留意しましょう。

- ランニング、準備運動、補強運動、あいさつ等の際、声を合わせる。声を出すこと、合わせることの気持ちよさを味わわせるとともに、一体感を体験させ、みんなで学習する雰囲気をつくり出す。
- 集合・移動等は、急げば間に合う時間を設定する。(3分以内に片づけて集合、30秒以内に整列)
- カウントダウンをして集中力を高める。(1分前、30秒前・29・28・27・・・等)
- 優れた部分をほめる。ほめられたいという気持ちを広げ、明るい雰囲気をつくり出す。
(A組は集合が早い、Bチームは静かに話が聞ける、Cさんは何回もチャレンジしている等)
- 意欲をかき立てるカード等をふんだんに使い、めあてや課題を意識させて取り組ませる。
- 学習(話し合い)のルールをつくり、模造紙等を書いて掲示する。活動ごとに確認や振り返りを行い、新しいルールを書き加えていく。
- 役割をもたせ、達成に向け取り組ませ、努力について評価する。
- 安全面については、その都度、確認する。繰り返すことで、危険予測能力や危険回避能力の育成にもつながる。

— 学習資料(カード)の工夫 —

- ゲームの様相をカードにする。
- 練習メニューの例を提示し、選択させる。
- 進級カード、ヒントカード、個人カード、チームカード、技能チェックカードなどを活用する。
※発達の段階を考慮し、記入しやすいもの、シールを貼る、付せんをつける、○をつけるなどの工夫が必要である。
- 動きのイメージ化に、VTRや連続写真等を活用する。






かしこく、かしく、けど、挑戦してね
※できたら数字に○をまはそう。

	短なわとび		大ずもう		年		組		名前()				
	高足とび	両足とび	かけ足とび	かけ足とび	あやとび	あやとび	こうさどび	こうさどび	二重とび	二重とび	はやぶさとび前	はやぶさとび後	交差二重とび前
決まり手	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前
十周	50	25	50	10	20	10	20	10	5	3	3	1	2
幕内	100	50	100	20	30	20	30	20	10	5	5	2	5
新顔	150	75	150	30	50	30	50	30	20	10	10	3	10
小顔	200	100	200	50	70	50	70	50	30	20	15	5	15
顔	250	150	250	100	100	70	100	70	40	30	20	10	20
大顔	300	200	300	150	150	100	150	100	50	40	25	15	25
顔	400	300	400	200	200	150	200	150	70	50	30	20	30

学習カード：縄跳び

てつぼうチャレンジカード しよせゆう 初級へん
()年 なまえ ()

☆ その日 やったわざに シールをはりましょう。

きほんのわざ	シール	さがりわざ	シール	まわりわざ	シール
①とびあがり・とびおり		②レスキューたい		④あしぬきまわり	
	○		○		○
④つばめ	10びょう 20びょう 30びょう	⑤レスキューたい てばなし	10びょう 20びょう 30びょう	⑥しりぬきまわり	
	○		○		○
⑦うしろふりとびおり		⑧レスキューたい じゃんけん		⑨こうもりふり	
					○

学習カード：鉄棒運動

特別活動等の充実

学校には3つの間(時間・空間・仲間)が存在します。

学校では、子どもに積極的に体を動かす意識をもたせるとともに、体を動かす機会を定期的に提供し、生涯にわたってスポーツに親しむ契機となるよう、体育・保健体育の授業をはじめ、特別活動、総合的な学習の時間、運動部活動など、学校の教育全体を通じて体力の向上に取り組むことが期待されます。また、子どもが運動することを楽しみ、体力の向上に積極的に取り組むことができるようにするための活動の工夫等が求められます。

実践校では、始業前や休み時間や特別活動等を利用して、子どもが元気に遊ぶ機会の提供や健康・体力づくりのための取組が工夫されています。

ここでは、学校の教育活動全体を通じた取組の例を紹介しますので、できることから取り組んでみましょう。

●体育集会(全校遊び)、ふれあい集会(伝承遊び等)

- ・外バージョン、室内バージョン、冬バージョン、夏バージョン等で実施
- ・ラダートレーニング、サーキットトレーニング等の実施

※学期ごとに、種目を変える、コースを変えるなどして、活動のマンネリ化を防ぐ。

※意欲の持続と挑戦する気持ちを引き出すためにチャレンジカード等を作成して活用することも効果的である。

●休み時間の活用

- ・みんなで遊ぶ日の設定
- ・タイヤ跳び、雲梯、登り棒、鉄棒、ジャンピングボード、一輪車、竹馬、縄跳び、ボール遊び、フラフープなど

※体育授業で多様な運動を経験させ、楽しさや喜びを実感させる。使用した進級カード等をそのまま活用するなどして、子どものできるようになりたい、できることを増やしたいという気持ちをつなげ、運動の日常化を図る。

●縄跳び大会、持久走大会などの体育的行事の実施

※学期ごとに全校や学年で取り組む体育的行事を企画するなどして、その大会に向けた練習を休み時間等を活用して行う。(意欲化や意欲の持続、学級づくりにもつなげる)



サーキットトレーニングに取り組む子どもたち



チャレンジ集会に取り組む子どもたち

特別活動等の充実

- 心と体をほぐす朝の会のストレッチング
- 食に関する指導(学級活動や保健学習等)
 - ※栄養教諭・学校栄養職員や養護教諭と連携した計画的・継続的な指導が効果的である。
- 保健集会(むし歯予防、風邪予防、早寝・早起き・朝ご飯等)
 - ※児童会・生徒会活動の活性化と併せて実施し、子どもに活躍の場を与えるとともに、望ましい生活習慣の確立につなげる。
 - ※集会後は、保健だより等を作成し、個々への配布や学級掲示等を通じて、意識の啓発を図り、実生活に生かす契機とする。
- 自分で作った手づくり弁当
- 学校周辺の自然や地域の特性を生かした取組の工夫(地域の自然と食との結びつき)
 - ・山間の学校、海辺の学校での取組
- ポスターづくり、標語づくり
- 歩いて登校する距離の表示板の設置



朝の会のストレッチングの様子



食に関する指導の様子



保健集会の様子



手づくり弁当での昼食の様子



山間の学校

運動部活動の充実 部活動の意義と位置づけ

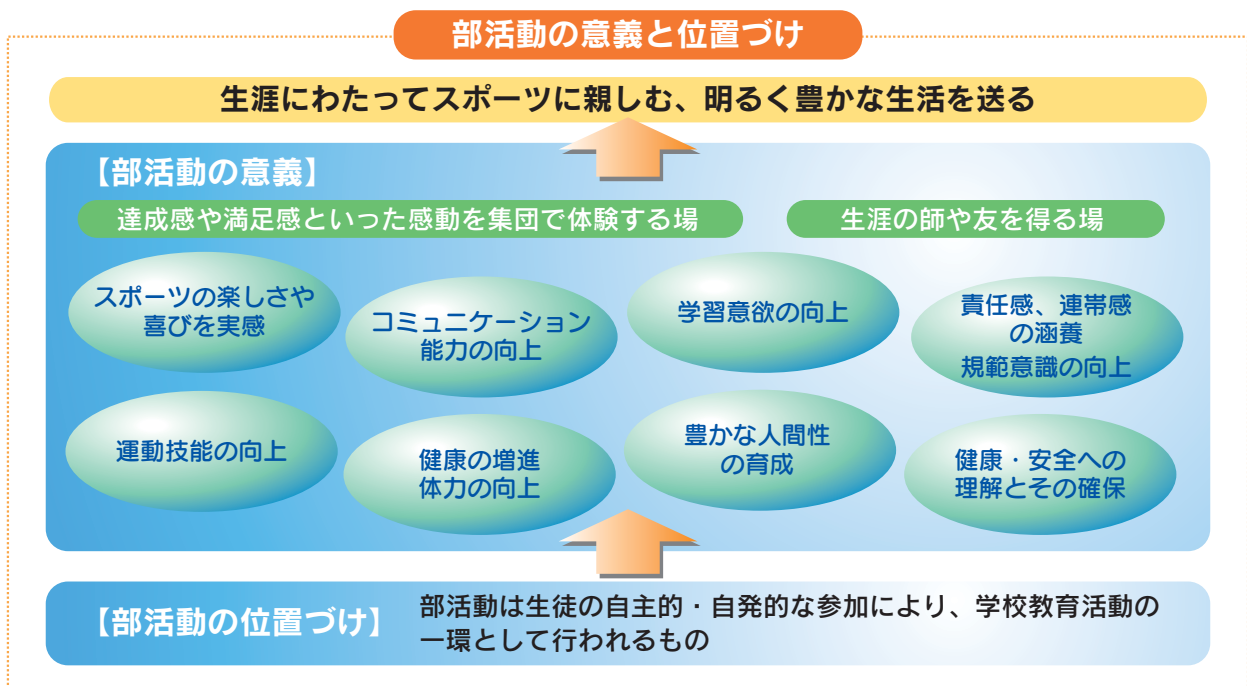
運動部活動は、学校教育活動の一環として行われており、スポーツの楽しさや喜びを味わうとともに、体力の向上や健康の増進、豊かな人間性の育成にも極めて効果的な活動です。

また、今回の学習指導要領の改訂では、部活動の意義や留意点が新たに明記されたところであり、部活動に寄せられる期待は、ますます高まっています。

運動部活動を充実させることにより、一層の体力の向上が期待できます。

《運動部活動指導上の留意点》

- 信頼関係のもと、安全・安心を確保して実施する。
- 適切な休養日の設定、適正な練習内容・練習時間・活動量で実施する。特に、夏季期間中は、安全かつ効果的な活動となるよう、天候・気温・湿度への注意、生徒の体力や技能に応じた練習、適時の休憩や水分・塩分等の補給などを適切に行う。また、朝夕の涼しい時間帯に練習するなどの工夫が考えられる。
- 科学的・合理的な練習方法の工夫により実施する。



・ 学習指導要領に明記 ・

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

・ 運動部の指導上の留意点 ・

- ◎生徒に任せすぎたり、勝つことのみをめざしたりした活動にならないよう留意すること。
- ◎生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意すること。
- ◎生徒のバランスのとれた生活や成長のために休養日や練習時間を適切に設定すること。
- ◎生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導すること。

家庭と連携した取組の充実

家庭では、特別なことをする必要はなく、運動も食事も睡眠も、親の愛情を子どもが感じながら成長していくことが大切です。

運動では、短絡的に「週に2回、スイミングに行って運動しなさい。」と言うだけでは、子どもに対する親の気持ちは伝わりません。子どもといっしょに遊ぶ時間をつくり、心地よい汗を流し、会話をしながら楽しい時間を過ごすことなどが必要ではないでしょうか。

食事についても同様です。家庭でインスタントや冷凍食品、レトルト食品を利用する場合、せいぜいお湯を入れるか、電子レンジで温めるというだけです。

料理は、食べる人の顔を思い浮かべて、その人の気持ちを考え、愛情をそそぎ込みながら時間をかけて作るものではないでしょうか。

睡眠についても同様です。子どもだけ寝かせて、親は起きている状況はどうでしょうか。

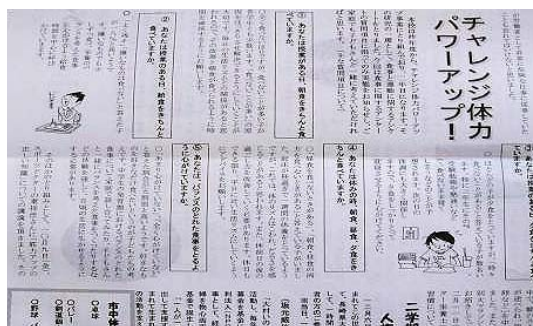
やはり家族全員が、きちんとゆっくり睡眠・休養をとることは非常に大切です。添い寝をするとか、何かの話をしてあげるとか、本を読んであげるといったようなことが、今だからこそ必要ではないでしょうか。

ここでは、学校と家庭が連携した取組の例を紹介しますので、できることから取り組んでみましょう。

- 早寝・早起き・朝ご飯の取組
- 親子でいっしょに遊ぶ日の設定
- ノーテレビデーの設定
- 親子レクリエーション
- 親子料理教室
- 食育講演会
- 家庭用チャレンジカードの活用
- バランスのとれた弁当づくり
- 学校だより、保健だより、学級通信、PTA新聞等による保護者への啓発



親子スポーツ大会



保護者用の保健だより



食育講演会

1月の日程	日	月	火	水	木	金	土	日
1月1日								
1月2日								
1月3日								
1月4日								
1月5日								
1月6日								
1月7日								
1月8日								
1月9日								
1月10日								
1月11日								
1月12日								
1月13日								
1月14日								
1月15日								
1月16日								
1月17日								
1月18日								
1月19日								
1月20日								
1月21日								
1月22日								
1月23日								
1月24日								
1月25日								
1月26日								
1月27日								
1月28日								
1月29日								
1月30日								
1月31日								

家庭用…元気づきノートの活用

地域と連携した取組等の充実 地域スポーツ人材の活用

●小学校の体育授業の充実

学級担任制である小学校では、専任教員が少ないことなどから、児童に興味・関心をもたせる体育指導に課題があります。平成20年度学校体育に関するアンケート調査結果では、体育の実技指導に負担を感じている教員が多いことがわかりました。また、教員の高齢化に伴い、発達段階に応じた指導に課題を抱える教員も多く見受けられます。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書においては、体育授業の充実や体力向上効果として地域スポーツ指導者の活用を挙げています。児童が運動やスポーツに親しみながら体力の向上が図られるよう、専門的な技術や指導力を有する地域のスポーツ指導者の積極的な活用は今後大いに期待されています。

- 児童の実態や発達段階に応じた段階的・効果的な指導により児童の技能等が向上

(例) 水慣れ、水遊び、け伸び、呼吸法、伏し浮き、キック・プル・コンビネーション等の習得

- 楽しさやできる喜びを味わい、児童の運動意欲が向上
- 小学校教諭の実技指導力等が向上

(例) 補助の仕方や練習のポイントの伝え方等、段階的・効果的な指導内容・方法について理解



地域スポーツ指導者による水泳指導の様子

●中学校の運動部活動の活性化

今回の学習指導要領の改訂により部活動の意義や留意点等が総則へ位置づけられたことを踏まえ、これからの望ましい部活動の在り方について関係機関が連携を深めるとともに、それぞれの機能を生かしながら部活動の活性化を図っていく必要があります。

中学校では、少子化等の影響により主に団体競技において運動部活動が成立しない状況がみられます。

また、専門種目を指導できる教員の不足等により生徒の多様なスポーツニーズに十分には応えられない状況もみられます。

そこで、優秀な指導力をもった地域の指導者の活用が一層求められます。

- 生徒のスポーツニーズに応え、部活動が活性化
- 生徒の競技力や技能等が向上
- 顧問の技術面における専門的な指導力が向上



地域スポーツ指導者による部活指導の様子

地域と連携した取組等の充実 推進フォーラムの開催等

学校などの子どもをめぐる社会でも、子どもたちの体力や運動能力が向上するための取組が必要です。運動量を増やすために、楽しくて、興味をもって取り組むことができる運動や遊びを提供することが必要です。

例えば、校庭を何周も走らせるようなことはせず、そのかわりに同じ時間を使って鬼ごっこ大会などの楽しい遊びをするといった工夫が必要です。ただ走ることより、鬼ごっこなら、子どもは楽しいと夢中になり、夢中になると確実に運動量が増え、たくさんの動きを覚えることができます。

大人は、このようなことを踏まえた運動や遊びの仕掛けをしていくことが大切ではないでしょうか。

また、運動だけではなく、食と睡眠という生活習慣をトータルに考え、そのことに周囲の大人たちがきちんとかかわり見守っていくことも必要です。

そして、このような子どもの体の問題を社会全体の問題として認識する機会を増やすことが必要です。この認識が徹底しないと、問題は解決しません。

地域の実情に応じた推進フォーラム、保護者を対象とした食育講演会、外遊びやスポーツの重要性とともに、発達の段階等を踏まえた指導の在り方に関する指導者研修会等の開催が必要です。

例えば、「元気アップ親子セミナー」のような取組は、今後ますます重要になってくると考えられます。



体力向上推進フォーラムのシンポジウムの様子



食育講演会の様子



スポーツプログラムの紹介



指導者研修会の様子

地域と連携した取組等の充実 **総合型地域スポーツクラブの取組**

総合型地域スポーツクラブ(以下「総合型クラブ」という)は、子どもから高齢者まで(多世代)、様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)という特徴をもち、日常的に活動の拠点となる施設を中心に、地域住民により運営されるクラブのことであります。

「大分県スポーツ推進計画～チャレンジ!おおいたスポーツプラン2009～(H21.7策定)」では、県民の誰もが生涯にわたる豊かなスポーツライフを送るための「活動の場づくり」と位置づけ、将来的には中学校区程度に1つの創設・育成をめざすとしています。

ここでは、子どもの体力向上の取組を実施している県内の総合型クラブの例を紹介します。



「みんな子ども広場」
NPO法人923みんなクラブ
対象:幼稚園児・小学生



「ちびっこスポーツ総合プログラム」
NPO法人七瀬の里Nクラブ
対象:幼児～小学生



「親子リズム教室」
OKYさわやかスポーツクラブ
対象:親子



「児童体力アップ作戦」
おおみちふれあいクラブ
対象:小学生

放課後や休日に自分のやりたい運動やスポーツが定期的に行える環境を整えることは、運動の日常化につながり、生涯スポーツの入口としても重要です。

県内全域に「総合型クラブ」が創設されることで、地域住民の交流の場として、家族のふれあいや青少年の健全育成、さらには活力ある地域社会の形成などに大きな役割を果たすものと期待されています。

地域と連携した取組等の充実 **体育協会の取組**

— スポーツ選手活用体力向上事業 (財)日本体育協会主催 —

ここでは、平成22年度から(財)日本体育協会が実施している「スポーツ選手活用体力向上事業」について紹介します。

この事業は、トップアスリートを派遣し、子どもたちの運動・スポーツ習慣の形成に向け、トップアスリートの経験と技術をもとに子どもたちに講話や実技指導を行い、主体的に運動・スポーツに親しむ習慣を身につけることを目的としています。

＝22年度、大分県では11ヶ所で開催＝

(大分市立桜ヶ丘保育所(サッカー)、中津市立如水小(レスリング)、豊後高田市立都甲小(水泳)、日出町立藤原小(陸上競技)、大分市立穂田小(体操)、由布市立西庄内小(バスケットボール)、日田市立朝日小(体操)、宇佐市立長洲小(軟式野球)、豊後大野市立清川中(バレーボール)、九重町立野矢小(陸上競技)、九重町立淮園小(軟式野球))



アテネ五輪フリースタイル66kg級5位入賞
池松和彦さんによる講話とレスリング教室
平成22年9月3日：中津市立如水小学校



元プロサッカー選手
福永 泰さんによる講話とサッカー教室
平成22年6月29日：大分市立桜ヶ丘保育所



シドニー五輪銀メダリスト
中村真衣さんによる講話と水泳教室
平成22年9月7日：豊後高田市立都甲小学校



アトランタ五輪出場
濱田千枝子さんによる講話とバレーボール教室
平成22年11月2日：豊後大野市立清川中学校

今後は、(財)日本体育協会が実施している「スポーツ選手活用体力向上事業」などを積極的に活用するなど、「子どもたちが体を動かすことの楽しさを体験する」、「普段運動しない子が主体的に運動を行うきっかけをつくる」、「運動やスポーツを継続していく動機づけとする」、「体力の向上につなげる」ための取組を工夫することが大切です。また、県内では、4つのプロスポーツを活用した小学校への訪問事業を通じて、スポーツの振興・普及を図る取組も行われています。

地域と連携した取組等の充実 **レクリエーション協会の取組**

— 「おやこ元気アップ!事業」 (財)日本レクリエーション協会主催 —

(財)日本レクリエーション協会では、学校・家庭・地域が連携した子どもの体力向上や望ましい生活習慣の確立に向けた情報提供や活動機会の提供などを行っています。

ここでは、平成21年度から行われている「おやこ元気アップ!事業」について紹介します。

この事業は、子どもの体力を向上させるための運動や創作活動など、子どもへの直接的な取組に加え、保護者に子どもの体力や生活習慣の重要性について理解を促す講義や、親子で楽しめる運動プログラムの紹介等を行っています。

主な内容

- 保護者向けプログラム:「保護者向けセミナー」「子育てしゃべり場」
- 子ども向けプログラム:「運動を中心とした活動」「創作を中心とした活動」
- おやこ一緒に運動プログラム:「元気アップ・エクササイズ」「アイダ アイダ」

この事業は、全国各地で開催されており、大分県では、21年度は別府市と日出町、22年度は宇佐市と玖珠町で開催されています。



親子でいっしょに遊ぶ:宇佐市
「元気アップ・エクササイズ」



親子でいっしょに遊ぶ:玖珠町
「元気アップ・エクササイズ」



親の気づきを促す:宇佐市
「保護者向けセミナー」



子ども向けプログラム:玖珠町
「創作を中心とした活動」

今後は、子どもの体力アップに向けた保護者の意識を変えるイベントを各地域で開催するなど、身近なところに様々な運動の場や機会があることを保護者に気づいてもらい、子どもの日常生活へのかかわりの改善や家族のライフスタイルの改善を促す取組が一層求められます。

第4章

子どもの健康・体力づくりを 応援しよう!! ~8つの提案~

第4章では、8つの提案内容を示しています。
学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら、未来を担う
元気でたくましい大分っ子の育成をめざしています。

◆8つの提案 ————— P36~P38

- 提案1 健康の3原則を徹底しましょう!!
- 提案2 ジャージの似合う大人になりましょう!!
- 提案3 実態把握(R:リサーチ)を確実に行いましょう!!
- 提案4 学校体育の充実により、子どもの健康・体力づくり
を応援しましょう!!
- 提案5 校種間の連携を重視しましょう!!
- 提案6 家庭の役割を再認識し、子どもの健康・体力づくり
を応援しましょう!!
- 提案7 地域の実情に応じて、子どもの健康・体力づくりを
応援しましょう!!
- 提案8 上手に教え育てる力を高めていきましょう!!

8つの提案

提案1 健康の3原則を徹底しましょう!!

今の子どもたちの中には、食が乱れ、運動もままならず、睡眠も侵されている状況があり、その基本的な生活習慣の乱れを背景に、子どもの心と体に様々な問題が起きています。まずは、健康の3原則(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)を徹底することからはじめましょう。

調和のとれた食事 バランスのとれた朝食を毎日きちんと食べましょう!!

朝食を抜くと、活動のエネルギー源が補給されないため、日中の活力が低下します。その結果、昼食までエネルギーが枯渇した状態で過ごすこととなります。休み時間などに活発に活動することも少なくなり、身体活動量が減少し、体力は向上しません。朝食を食べない子どもには、だるいと訴える者が多く、体力テストの結果も、朝食を食べない子どもの方が低い傾向にあります。日中の活動量や体力が低下していると、心地よい疲労や十分な睡眠がとれず、朝の食欲がなくなることから、朝食の欠食につながる悪循環に陥ることも考えられます。

また、最近の子どもの食事の仕方には、『孤食・個食・固食など』といった問題もあり、体力だけでなく、身体的、精神的、社会的な問題を引き起こす危険性も指摘されています。

調和のとれた食事をとることは、健康・体力づくりとともに、豊かな人生を送る上でも重要です。

適切な運動(学校からはじまる外遊び) 1日10分の運動からはじめましょう!!

子どもの体力低下は、運動や外遊びによる活動量の減少が一因であり、それは、骨や筋肉だけでなく、呼吸器や循環器、脳・神経系の発達にも影響を及ぼします。

子どもは、単一のスポーツばかりするよりも、外で元気よく様々な遊びをすることでたくさんの動きを体験します。外遊びは、仲間づくりなどの社会性やコミュニケーション能力、遊びを工夫する創造性を育むこともできます。そして、体を動かすことが楽しい、好きだという感覚を身につけることは、生涯を通じて活発な運動習慣をもつことにもつながります。

学校には、3つの間(時間・空間・仲間)が存在します。学校の中で、子どもたちが外で元気に遊べるよう、体育環境を整え、工夫した活動の場を意図的に提供していくことが必要です。

「小児は健康的な発達のため、毎日合計60分以上の中程度～高強度身体活動を行うべきである」(WHO、2008)としており、世界的なスタンダードは1日1時間となっています。

〔子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備(H20日本学術会議)〕より

十分な休養・睡眠 質の高い十分な睡眠をとりましょう!!

子どもが就寝する時間は、年々遅くなっています。年齢が低いのに遅く寝る子どもが多いのは、大人の生活に合わせられているためでもあり、親の責任が大きいと言えます。

発育を促進し、疲労を回復する働きをもつ成長ホルモンは、入眠後1～2時間に現れる深いノンレム睡眠のときに最も多く分泌されます。深く質のよい睡眠が、子どもの健全な成長発達のために必要です。睡眠の周期と同調して分泌されるホルモンのメラトニンは、脈拍や血圧を下げて眠りの準備を助ける働きをしますが、午後10時～午前2時の時間帯に最も多く分泌されます。

したがって、早寝・早起きをしないと、ホルモンの恩恵を受けられないばかりか、ホルモンが正常に分泌されなくなり、疲労感、体調不良、集中力の低下、攻撃性が高まるなどの症状を引き起こし、子どもの心身の成長発達に深刻な影響を及ぼす可能性があります。

提案2 ジャージの似合う大人になりましょう!!

子どもの健康・体力づくりには、運動習慣、生活習慣の改善が非常に大切です。体力と運動習慣、生活習慣には相関関係があり、朝食をきちんと食べ、睡眠時間を十分とり、ほとんど毎日運動している子どもほど、体力が高くなる傾向があります。保護者や先生といった子どもの周りには多くの大人が、子どもの健康・体力づくりについて真剣に考える時期がきています。

「大人が変われば、子どもも変わる。」と言われるように、大人もジャージ・スポーツウエア等に着替え、子どもとついでに思いっきり体を動かし、心地よい汗を流しながら心を通わせる時間を共有することが大切です。子どもの笑顔や成長を見つめ応援しながら、教える楽しさや育てる喜びを実感しましょう。

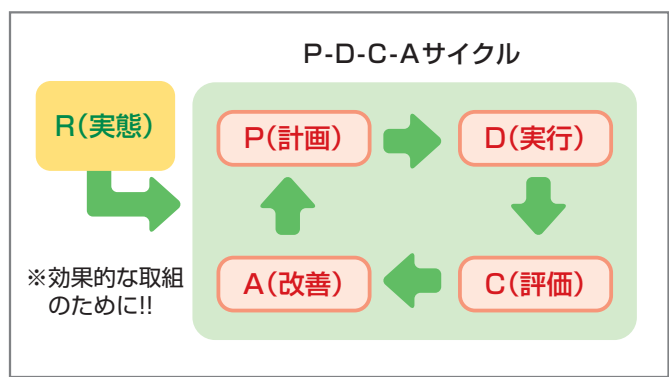
提案3 実態把握(R:リサーチ)を確実にいきましょう!!

情報収集、情報分析、情報共有は取組の効果を上げるためにも必要不可欠です。

P-D-C-Aサイクルには、子どもの実態を的確に把握する必要があります。

各学校では、体力テストや生活習慣等の調査を毎年計画的に実施し、運動の指導や体力の向上に活用するようにしましょう。

また、追跡調査等を行い、取組の効果を確かめることも大切です。



提案4 学校体育の充実により、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!

学校では、運動の日常化に向け、楽しくて、夢中になる遊びや運動を、学校の教育活動全体を通じて意図的に提供することが必要です。

文部科学省は、体力の向上を重視し、新学習指導要領で体育・保健体育の授業時数を増加するとともに、小学校低学年から体づくり運動を導入しましたが、単に時間数を増やすだけでは効果は望めません。

子どもの発達の段階を考慮し、子どもの興味や意欲を引き出す体育環境の整備や授業の工夫改善が求められます。また、休み時間には教師も加わってグラウンドで汗をかいいたり、縄跳び大会や体育集会などの体を動かす校内行事を創意工夫したりすることが大切です。

特に、小学校においては、全校的視野に立った学校体育の推進役を担う教師を位置づけることが望まれます。

提案5 校種間の連携を重視しましょう!!

生徒指導上の問題でもある小1プロブレム、中1ギャップの解消、中途退学の減少には、これまで以上に校種間の接続を重視する必要があります。

学校体育は、身体活動・集団活動・運動やスポーツを通しての交流であることから、校種間の壁を取り除く糸口になり得ると考えられます。今後も引き続き積極的な取組が期待されます。

- 幼稚園と小学校の交流 幼小連絡会、合同研修会、行事での交流等
- 小学校と中学校の交流 小中連絡会、合同研修会、授業や部活動の体験、行事での交流等
- 中学校と高等学校の交流 中高連絡会、オープンキャンパス、出前授業、部活動での交流等

提案6 家庭の役割を再認識し、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!

基本的な生活習慣が身についている子どもや、家族とのコミュニケーションが多い子どもほど、教科学力が高いというデータもあります。生活習慣と体力、学力は密接に絡み合っており、子どもの成長において、家庭の果たす役割は極めて重要です。

子どもの食習慣の改善には、親の役割が大きく、調理・食事・片づけといった一連の流れを子どもといっしょに行ったり、安さや手軽さだけで加工食品や弁当などを選ぶのではなく、栄養バランスや量を配慮したりするなど、食事の楽しさや正しさを伝えていくことも必要です。

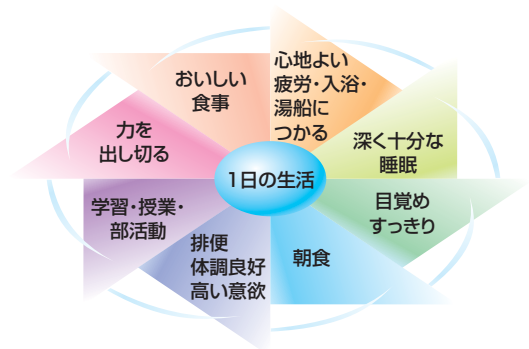
ヨーロツパの人にコンビニの弁当を見せると驚きます。「これは誰が誰のためにつくったものなのか、わからない」と言います。そこには、食事は単に栄養補給だけのためにあるのではないという考え方があります。

冷凍カット野菜をただ炒めただけの食生活と、野菜を選んで買ってきて時間をかけて下ごしらえをし、調理する食生活とでは、どちらがより本質的でしょうか。生活が便利になった今だからこそ、よいものを遠回りしてでも手に入れることも必要なのではないのでしょうか。

保護者は、子どもの目線に立って、自分が子ども時代どんな思いを抱いていたか、どんな遊びをしていたか、どんなご飯が美味しかったかなどを思い出して、子育てをしていきましょう。

家庭では、以下のようなことを家族で話し合うなど、できることから始めましょう。

- 親子で体を動かす日や時間をつくりましょう。
- 「早寝・早起き・朝ご飯」を実践しましょう。
- 家族で食卓を囲み、楽しい食卓を演出しましょう。
- 1日1回は家族で対話をしましょう。
- 食事の手伝いなど、子どもに役割を与えましょう。



ライフマネジメントの風車理論(小澤:西崎)

提案7 地域の実情に応じて、子どもの健康・体力づくりを応援しましょう!!

子どもの健康・体力についての問題を、社会全体の問題として認識する機会を増やすことが必要です。現在では、子どもの生活習慣の改善には、子どもや家庭内だけでなく、企業の働き方や社会全体の在り方を見直していく国民運動も大切だとして、民間団体からなる全国協議会では「早寝・早起き・朝ごはん」運動が展開されています。

県や市町村教育委員会では、地域のスポーツ団体等と連携し、子どもの体力向上推進フォーラムや元気アップ親子セミナーを開催するなど、地域の実情に応じた取組を推進していくことが期待されます。

提案8 上手に教え育てる力を高めていきましょう!!

幼稚園では、幼児期の発達的特徴を踏まえ、発達や学びの連続性や生活の連続性等を考慮しながら、環境を通して行う教育、自発的な身体活動である遊びを通しての総合的な指導が必要です。

小・中・高等学校では、発達の段階や校種の接続を重視し、指導内容が体系化された新学習指導要領の改訂の趣旨を踏まえた指導が必要です。指導内容は全国共通であり、示されている内容はきちんと計画的に指導することが求められますが、教育課程の編成は各学校の創意工夫に託されています。つまり、指導に携わる大人の意識と指導力にかかっているとんでも過言ではありません。今こそ、私たちは、未来を担う子どもたちの健康・体力づくりについての理解を深め、上手に教え育てる力を高めていく必要があります。



参考資料

参考資料

子育てや指導に役立てよう!!

最後に、子育てや指導に役立てるための参考資料を添付しました。子どもの健やかな成長を応援するための一助としていただければ幸いです。

-
- ◆よい体育の授業とは P40
 - ◆スポーツの文化的価値（4要素） P41
 - ◆心のエネルギーを高める「与える3原則」 P41
 - ◆結果よりも大切な3要素 P42
 - ◆元気アップ7カ条 P42
 - ◆コーチ・コーチング・コーチ力の関係 P43
 - ◆マクルランド理論（成功率とモチベーション） P43
 - ◆コーチングの基本的な理論とスキル P44
 - ◆発達の段階に応じたトレーニング P45
 - ◆トレーニングの原理・原則・処方 P46

※必要に応じて、コピーしてご活用ください。

よい体育の授業とは

学習の勢いのある授業

(学習活動に淀みがなく、学習成果に向けてテンポよく学習が進行している様子)

特徴

- 学習場面に多くの時間が配当されている。特に運動学習場面の時間量が潤沢である。
- マネジメント場面(移動、待機、用具の準備・後片づけなど)やインストラクション場面(教師による説明・演示・指示)の時間量や頻度が少ない。
- 運動学習場面での学習従事量が高い。
- 学習場面でのオフタスク行動(課題から離れた行動)が少ない。
- 成功裡な学習頻度が多く、「大きな失敗や困難」の割合が低い。単なる運動量ではなく、学習従事量(学習密度)が重要である。

指導方略

- 教師が運動学習場面に多くの時間を確保することの重要性を認識しており、指導計画段階でその点について十分配慮している。
- 学習規律を確立するための約束ごとが確立され、単元はじめに徹底した方向づけを行っている(構造化されたマネジメント)。また、学習の進め方についても周到に指導されていて、少なくとも外見的には子どもが自主的に学習の流れを生み出しているように見える。
- 子どもたちの学習が教師の介入によって中断される頻度が少なく、教師の介入が学習の妨げになっていない。クラス全体を集めて意味のない説明を行ったり、頻繁な指示で授業を中断させることが少ない。
- 具体的で明確な学習目標が設定されている。学習目標が明確で、外から見ても子どもたちが何をめざして学習しているのかよくわかる。明確な目標が学習意欲を喚起させ、主体的な学習活動を生み出している。
- 学習目標の実現が予見できる「意味ある教材や場」が設定されている。子どもたちの関心や能力に見合った魅力のある教材、目標実現に有効な教材が提供されている。ボール運動では、ほとんど「ミニ化されたゲーム」が提供されている。器械運動では、マットや跳び箱などの用具や場が潤沢で、しかもそれぞれの用具や場が十分活用されている。

雰囲気の良い授業

(肯定的な人間関係行動や情意行動の頻度が高く、明るく温かい雰囲気が醸し出されている様子)

特徴

- 集団での協同的活動、集団的思考、賞賛・励まし・助言などの相互作用、そして補助といった肯定的人間関係行動の頻度が高い。よい授業では、審判に文句をいう、失敗した仲間に苦言を吐く、ルールをめぐるトラブルなど、否定的人間関係行動の頻度が極めて少ない。
- 学習行動にかかわって、笑い、拍手、ガッツポーズ、ハイタッチなどの個人や集団での肯定的情意行動が頻繁に見られれば、明るい雰囲気が生まれる。逆に、怒り、泣く、緊張、不安な表情などの否定的情意行動が多く見られれば雰囲気は暗くなる。授業評価の高い授業では、明らかに肯定的な情意行動が多く見られる。

指導方略

- 教師の相互作用が頻繁に営まれている。授業中の教師行動は、インストラクション、マネジメント、観察行動、相互作用(発問一応答、フィードバック、励まし)の4つに大別できるが、形成的授業評価に一貫してプラスに影響するのは、相互作用(とくに賞賛、助言、励まし、補助)のみである。運動学習にかかわって、個々人を対象にした教師の相互作用は子どもの運動学習を活性化したり、達成機会を多くする可能性が高いため、肯定的な雰囲気を高めるものと考えられる。端的に、授業評価の高い授業では教師は情熱的に子どもとかがかかわっている。
- 教師中心の一斉学習ではなく、ペア学習やグループ学習など集団が積極的にかかわれる学習形態が適用されている。また、肯定的なかかわり方(役割行動、教え合い活動、補助による協力、マナーなど)を徹底して指導している。
- ボール運動の場合、肯定的な人間関係行動や情意行動を儀式形式として位置づけ、意図的にこれらを表現させている。例えば、ゲーム前後にきちんと握手をする。得点をしたときには喜びを表現したり、みんなでハイタッチを行う。失敗してもドンマイ・コールを送る。ゲーム終了後にチームメイトのよかったところを評価し合うなどの行動を励行させている。

スポーツの文化的価値（4要素）



スポーツは、元気・感動・仲間・成長を与えてくれる文化的活動です。
 人は美しいものに元気をもらい、美しいものに感じ、美しいものに集まり、美しいものから学びます。スポーツの本質は「美」の追求でもあり、美しい動き、美しいチームワーク、美しい試合、美しい雰囲気、美しい生き方など、「美しい」の素晴らしい点は、人の数、スポーツの数だけあります。スポーツに勝敗はつきものですが、「美しい」を追求できれば、今より美しい何かを手に入れるチャンスが、どの人にも存在するでしょう。
 スポーツに携わるすべての人が、スポーツの存在意義を考え、「美」の追求を根底に据えて、元気と感動と仲間と成長を参加者のすべてが得られるように、スポーツのやり方に工夫を凝らしていくことが大切です。

（財）健康・体づくり事業財団『ヒトのQOLに役立つ生き方』—スポーツ心理学に学ぶ人間力—より

心のエネルギーを高める「与える3原則」

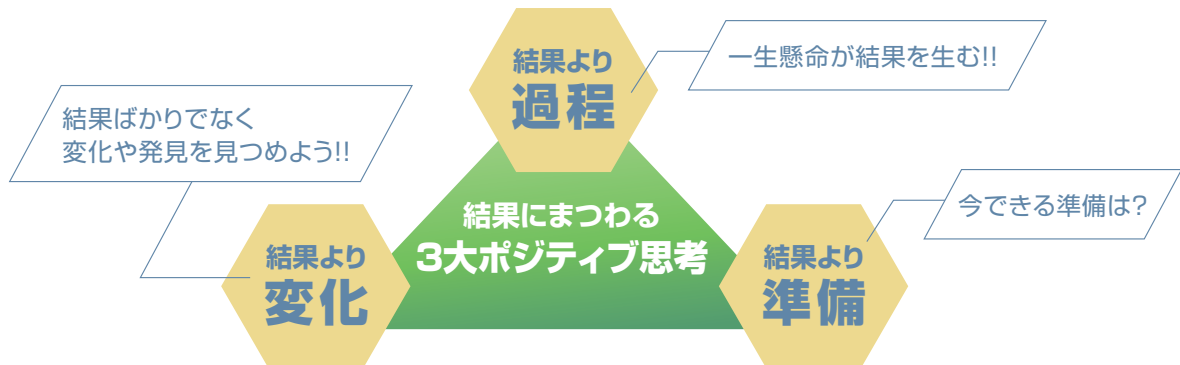


スポーツ選手の多くは、心を安定させ、心のエネルギーを高めるために、尊敬・応援・感謝の「与える3原則」を徹底してトレーニングし、最高のパフォーマンスを生み出しています。

【代表されるトップアスリート】
 「リスペクト・マインド」・・・バスケットボール界のスーパーstar：マイケル・ジョーダン
 「チア・マインド」・・・ゴルフ界のスーパーstar：タイガー・ウッズ
 「アプリシエイト・マインド」・・・シドニー五輪女子マラソン金メダリスト：高橋尚子

（財）健康・体づくり事業財団『ヒトのQOLに役立つ生き方』—スポーツ心理学に学ぶ人間力—より

結果よりの大切な3要素



元気に生きるためにも、結果を出すためにも、この結果にまつわる3大ポジティブ思考を実践しましょう。スポーツに限らず、毎日いきいき生きるためには、このポジティブ思考を身につけることが大切です。

【代表されるトップアスリート】

「結果よりも変化」・・・ワールドカップ出場、元サッカー選手：中田英寿
「結果よりも準備」・・・大リーグで活躍中の野球選手：イチロー

(財)健康・体づくり事業財団『ヒトのQOLに役立つ生き方』—スポーツ心理学に学ぶ人間力—より)

元気アップ7カ条

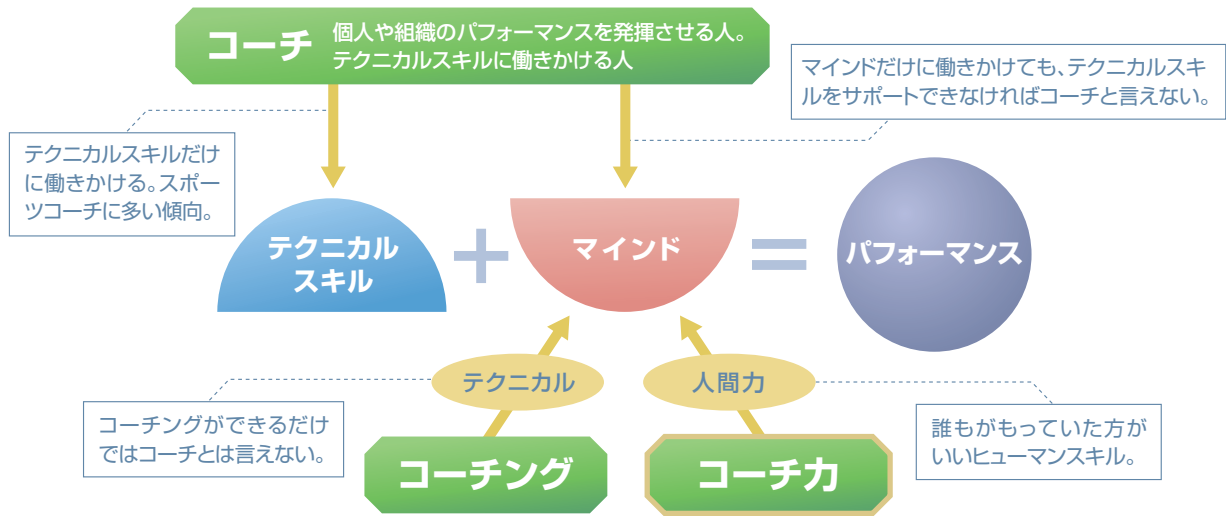
- 第1条・・・親子でからだを動かそう
- 第2条・・・休みの日には外でいっしょに遊ぼう
- 第3条・・・朝ご飯を食べよう
- 第4条・・・楽しい食卓を演出しよう
- 第5条・・・テレビを見る時間を決めよう
- 第6条・・・夜型生活から抜け出そう
- 第7条・・・1日1回家族で対話をしよう

運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、親子でそれぞれ目標をもって、無理のないように運動を続けることが大切です。

親子で、できることからやってみましょう。

(財)日本レクリエーション協会「元気アップ親子セミナー」ブック『TOUCH!』より)

コーチ・コーチング・コーチカの関係



コーチングは、目標を達成させるためのコミュニケーションスキルのことです。
 コーチは、心の部分とパフォーマンスを発揮するためのテクニカルスキルに働きかけ、個人や組織のパフォーマンスを最大に引き出していく人のことです。
 コーチカは、生き方そのものであり、コーチカのある人(コーチ)は以下のような姿勢を身につけています。

(財)健康・体力づくり事業財団『ヒトのQOLに役立つ生き方』—スポーツ心理学に学ぶ人間力—より)

- わかってあげる姿勢**：相手の感情や考えを聴いた上で、分かったことを伝えてあげられる人
- 見通す姿勢**：その時の出来事だけで判断せず、相手の変化を見つけてあげられる人
- 愛する姿勢**：相手を主役としつつ、相手の喜びを自分のことのように喜ぶ意志をもち、相手を見守り、応援してあげられる人

マクルランド理論（成功率とモチベーション）

ハーバード大学のマクルランド博士が行った輪投げの実験がある。
 学生をいくつかのグループに分け、各グループに異なる距離から輪投げをさせた。
 学生たちの表情や視線などから、彼らのやる気を測れるようにし、どのグループが最もやる気を高めることができたかを考察した。
 実験の結果、最もやる気が高まったのは、5回投げた3回成功する距離、つまり成功率60%で輪投げをしたグループだった。
 達成可能性は半々よりやや上ぐらいの課題を与えられたとき、人間は最もモチベーションが高まることがわかった。

(児玉光雄著『なぜモチベーションが上がらないのか』ソフトバンク新書より)

コーチングの基本的な理論とスキル

プレイヤーの自発的な行動(やる気)を引き出すためのコミュニケーションスキル

||

『コーチング』

(語源:「馬車」で相手を望むところまで送り届ける)

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

「コーチング」の基本的な理論

『オートクライン』による「気づき」

※オートクライン (autocrine) とは「自己分泌」という意味です。

質問に答えることで思考のスピードが言語のスピードに落ち、自分の考えを自分の言葉として耳から聴くこと(オートクライン)で「気づき」が生まれる。

「気づき」が起きると自発的な行動が促される。

そのことで、潜在能力が発揮され、目標の達成を可能にする。

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

「コーチング」の基本的なスキル

積極的「傾聴」

プレイヤーに質問を投げかけながら、相手の話や答えに根気よく最後まで耳を傾ける。相手の気持ちに共感し、否定せず受け入れる努力をする。このことがプレイヤーに安心感をもたらし、お互いの信頼関係が構築される。

「ペーシング」で「レセプター」を開かせる

視覚的、聴覚的、言語的な工夫でプレイヤーに話しやすい環境をつくり(ペーシング)、相手に聴く耳、受け取る態勢(レセプター)を開かせる。

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

ペーシング(例)

表情・態度 ニコニコしながら聴く、視線を合わせる、うなずく、身を乗り出して聴く	声 声のトーンを合わせる、声の大きさに強弱をつける、話すスピードを合わせる、黙って聴く
相づち うんうん、そうそう、なるほど、そうなんだー、いいですね、おもしろいねー	感嘆詞 へー、ホントに、うっそー
接続詞 それで、それからどうなったの、もっと話して	繰り返し コーチ今日は何するの? → そうだなあ、今日は何しようかー

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

「結果管理」ではなく「経過管理」

プレイヤーが出した結果(失敗、ミスなど)にこだわり(叱る)、一方的な指示命令型のマネジメントを行う ⇒ 「結果管理」

プレイヤーは受動的 消極的に

↓

プレイヤーの良い面を褒め(失敗しても、「ナイストライ!」)、「気づき」を促す質問提案型のマネジメントを行う ⇒ 「経過管理」

嬉しさから能動的になるプレイヤー

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

指導者に望まれる「意識と行動」

スポーツを愛する熱い心	プレイヤーが主役
プレイヤーの将来を視野に	脇役・黒子に徹す
スポーツ医・科学の活用	他の専門分野との連携
経験のみに頼らない	ネットワーク&コーディネート

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

(財)日本体育協会 日本スポーツ少年団「スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員 養成テキスト」より

発達の段階に応じたトレーニング

基本となる身体の動きと分類

自己の身体 の移動する 操作	姿勢の変化と バランスをとる	たつ、かがむ、ねころぶ、ころがる、わたる など
	上下方向	のぼる、おりる、よじのぼる、すべりおりる、 とびあがる など
	水平方向	はう、あるく、はしる、とぶ、スキップ、 ギャロップ など
他者や物 の移動する 操作	回転系	かわす、もぐる、くぐる、かくれる など
	重さのある 物の移動	かつく、ささえる、はこぶ、おろす、もつ、 おぶう など
他者や物 の移動する 操作	とったり、 つかまえる動作	とめる、つかむ、うける、いれる、 わたす など
	他への直接的な 作用をする動作	たたく、うつ、なげる、ける、たおす、 ぶつかる など

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

1 5、6才～小学校期（12才ごろ）における トレーニング

**スポーツの基礎づくり
様々な技術の獲得** → **最も重要な時期**

指導を誤ると

- ・大人の年齢になる前に興味を失う
- ・大きく育てていくための土台を失わせる

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

プレ・ゴールデンエイジ 5、6才～8才ごろ

- ・神経系の発達が著しい
- ・「運動浪費」や「随伴動作」が出てしまう
- ・動いていないと気が済まない→「運動衝動」
- ・集中力が長続きしない

↓

反復練習より多種多様なトレーニング

↓

遊びを通して基本的な動きを獲得

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

ゴールデンエイジ 9才～12才ごろ

- ・「運動浪費」や「運動衝動」が消えていく
- ・身体の動きをコントロールしはじめる
- ・「即座の習得」が見られる
- ・動きの習得には最高の時期
(この時期に覚えた動きは一生忘れない)

↓

スポーツにつながる遊びやゲームを数多く

↓

様々なスポーツ種目を経験させる

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

2 中学校期（13才ごろ）以降における トレーニング

- ・発育発達のスパート期を迎える
- ・「即座の習得」「いままでできた動き」ができなくなる
- ・理性的に理解しようとする傾向
- ・筋力面（特に速筋線維）の向上

↓

**これまでの動きを維持し、
より速く、より強くといった
動きの質を高めていく**

↓

「考えながら練習」する「良い習慣づけ」

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

3 15～16才ごろ以後のトレーニング

- ・大人の体型に近づく
- ・能力面での発達に期待できる
- ・競技によりトップパフォーマンスが発揮される

↓

専門的な技術・体カトレーニング
(大人の年齢の手段は避けるべき)


成長期と各種体力の向上に適正な年齢範囲

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

トレーニングの原理・原則・処方

トレーニングの原理

すべてのトレーニング効果はオーバーロード(過負荷)による生理学的適応から生じるが、常に3つの性質を考慮に入れて行う必要がある



Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

- 特異性** 目的に応じてトレーニングの種類、強度、量、頻度を選択しなければならない
- 可逆性** トレーニングをやめると元に戻ってしまう。生理・生化学的にも変化をもたらすことを理解する
- 適時性** 発達のスパート期(体力要素が最も伸びる時期)を上手くとらえてトレーニングする

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

トレーニングの原則

5つの原則をバランスよく配慮して行う



Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

- 1 全面性** 偏りなく体力の諸要素を高め、種目ごとの専門体力をバランスよく向上させる
★特に発育発達期には様々な運動に取り組む
- 2 意識性** 競技者がトレーニングの目的、意味を理解し、よく自覚しながら自ら行うよう方向づける
- 3 漸進性** トレーニングにより体力が向上するにしたがって、トレーニングの負荷も漸進的に増やしていく
- 4 個別性** 体力の個人差を考慮し、目的、年齢、性別、強度、時期などに応じて負荷を与える
- 5 反復性** トレーニング効果を上げ体力を向上させるためには、繰り返しコツコツと反復を重ねる

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

トレーニング処方

〈種類〉〈強度〉〈量〉〈頻度〉を個人差に応じて処方しなければトレーニング効果に大きな差が生じる

目的、年齢、性別、体力水準、トレーニングの程度、時期(バックグラウンド)を考慮することで、充実したトレーニング処方ができる。

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

ウォーミングアップとウォームダウン

ウォーミングアップ
(準備運動)

体温、特に筋肉の温度を上げ、筋肉の収縮とともに神経系回路の通りを良くする。ケガの予防や心理的な盛り上げ効果もある。

ウォームダウン
(整理運動)

運動により蓄積される代謝物を除去し、運動中止による下肢の血液停滞からくる貧血を防ぐ。からだを安静時の状態に戻し、疲労回復につなげる。

身体的、心理的状況をいかに良好な状態へ持っていくかが基本となる

Copyright 2008 JASA. All rights reserved.

チャレンジ! “おおいた” 体力アップ

～元気でたくましい大分っ子の育成のために～

指導者用ハンドブック

作成関係者

	21年度	22年度	所 属
委員長	藤田 敦	藤田 敦	大分大学教育福祉科学部准教授
委員	谷口 勇一	谷口 勇一	大分大学教育福祉科学部准教授
	石崎 幸代	石崎 幸代	県レクリエーション協会代表
	栗林 正一		県立総合体育館指導主事
	吉良 耕一	長野 雅俊	県体育協会事業部長
	中島 靖彦	中島 靖彦	日田教育事務所指導主事
	徳市 尚利	徳市 尚利	中津市教育委員会担当者
	重岡 秀徳	成重 幸一	別府市教育委員会担当者
	佐藤 貢	神田 昭彦	大分市教育委員会担当者
	首藤 公宏	首藤 公宏	佐伯市教育委員会担当者
	阿部 二郎	阿部 二郎	豊後大野市教育委員会担当者
	西胤 英明	西胤 英明	日田市教育委員会担当者
	事務局長	渚 洋行	渚 洋行
事務局次長	山崎 隆典	安東 雅幸	体育保健課体育・スポーツ振興監
事務局員	秋好 寿紀	秋好 寿紀	体育保健課学校体育班指導主事兼主幹
	亀井 真也	亀井 真也	体育保健課学校体育班指導主事
	河野 理	河野 理	体育保健課学校体育班指導主事

連絡先

大分県教育庁体育保健課 TEL:097-506-5639 FAX:097-506-1812

チャレンジ! “おおいた” 体力アップ

～元気でたくましい大分っ子の育成のために～

指導者用ハンドブック

平成23年2月発行

編集・発行者

大分県教育庁体育保健課

〒870-8503 大分市府内町3丁目10番1号

TEL 097-506-5639

印刷所

九州凸版印刷株式会社



チャレンジ!“おおいた”体カアップ

～元気でたくましい大分っ子の育成のために～

指導者用ハンドブックの全文は、ホームページ
(大分県教育委員会→体育・スポーツ→学校体育)
に掲載されています。

<http://kyouiku.oita-ed.jp/sports.html>