

大磯町学校教育における 子どもの体力向上に向けた取組指針

大磯町教育委員会

平成 25 年 3 月

(令和 2 年 10 月改定)

1 指針策定の背景

(1) 子どもにとっての体力

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

特に、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

また、子どもの運動能力を高めることと同時に、食育や生活習慣を改善することなどが重要であり、幼児期から高等学校までの期間は、社会的に自立していくための基盤となる体力を形成する大切な時期といえます。

生涯にわたって子どもたちが、自ら考え、目標に向かってたくましく生きていくことができるよう、また「健康・体力」という基本的な資質を確実に身に付け、生きるための基盤を形成していくことができるよう、学校教育において環境を整えていくことが必要であると考えます。

(2) 指針の位置づけ

国においては、スポーツの推進のための基本的な法律として、「スポーツ基本法」を平成 23 年 8 月に施行しています。この法律では、文部科学大臣が「スポーツ基本計画」を定めることを規定しており、文部科学省は平成 24 年 3 月にその計画を公表しています。この計画の柱の 1 つとして、「学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」が掲げられ、その政策目標として「子どものスポーツ機会の充実を目指し、学校や地域等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の整備を図る。そうした取組の結果として、今後 10 年以内に子どもの体力が昭和 60（1985）年頃の水準を上回ることができるよう、今後 5 年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなることを目標とする」としています。

また、「スポーツ基本法」では、「地方公共団体は『スポーツ基本計画』を参酌してその地方の実情に即した『地方スポーツ推進計画』を定めるよう努めること」としており、大磯町では平成 29 年 3 月に「けんこうプラン大磯」を策定しています。

本指針は、これらの施策・計画を受け、町立幼稚園、保育園、小・中学校の学校教育等における子どもの体力向上に向けた取組みについて、その方向性やアイデアを示すものです。各園・学校ではこれを参考に、家庭及び地域・社会と連携し、子どもの体力向上に向けた特色ある取組みを推進します。

2 子どもの体力・運動能力・生活習慣の現状

(1) 全国

子どもたちの体力は、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ようになっていますが、昭和 60 年頃と比較すると依然低い水準となっています。また、最近の子どもたちは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

また、平成 20 年度から実施された「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」からは、運動する子どもとしない子どもの二極化が見られることや、それによって体力レベルにも差が生じていること、その背景に運動習慣や生活習慣との関係があることが明らかになっています。

(2) 大磯町

「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(小学校第 5 学年、中学校第 2 学年で実施)の体力合計点(中 2 男子 43.56 中 2 女子 52.30、小 5 男子 52.11 小 5 女子 55.69)は、神奈川県 averages (中 2 男子 41.71 中 2 女子 49.66、小 5 男子 53.17 小 5 女子 54.25)及び全国平均(中 2 男子 41.69 中 2 女子 50.22、小 5 男子 53.61 小 5 女子 55.59)とほぼ同レベルです。また、中学校第 2 学年の運動部への所属割合は男子 52.9%、女子 56.3%であり、全国(男子 76.0%、女子 57.9%)と比較すると低いものの、「1 週間の総運動時間」の平均は男子 885.3 分、女子 760.0 分で、全国の平均(男子 834.7 分、女子 609.9 分)を上回っています。小学校第 5 学年の「1 週間の総運動時間」の平均は、男子 584.2 分、女子 267.4 分で、男子は全国(男子 558.1 分 女子 349.6 分)を上回っているものの、女子は下回っています。

一週間の総運動時間(児童・生徒質問紙より) (分)

	小学校 5 年		中学校 2 年	
	男子	女子	男子	女子
全国	558.1	349.6	834.7	609.9
大磯町	584.2	267.4	885.3	760.0

なお、「1日の睡眠時間」が「6時間未満」と回答している子どもの割合は、小学校女子、中学校男子で全国よりも高くなっています。

1日の睡眠時間（児童・生徒質問紙より） (%)

	小学校5年男子			小学校5年女子		
	6時間未満	6時間～ 8時間	8時間以上	6時間未満	6時間～ 8時間	8時間以上
全国	3.5	28.4	68.1	1.9	25.3	72.8
大磯町	1.5	33.4	65.1	4.2	23.7	72.1
	中学校2年男子			中学校2年女子		
	6時間未満	6時間～ 8時間	8時間以上	6時間未満	6時間～ 8時間	8時間以上
全国	7.9	63.0	29.1	9.6	67.3	23.1
大磯町	8.9	65.3	25.8	9.4	63.3	27.3

(3) 体力低下の原因

子どもの体力の低下の原因は、体を動かす量が減少したことによるものと考えられますが、その背景には、国民の子どもの体力に対する意識の中で、体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てる効果のある外遊びやスポーツの重要性を、学力に比べ軽視する傾向が進んだという指摘があります。

また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いているほか、睡眠や食生活等の子どもの生活習慣の乱れといった様々な要因が絡み合い、結果として子どもが体を動かす機会が減少しているという指摘もあります。

3 願う子どもの姿

(1) 中学校卒業時における「願う子どもの姿」

「けんこうプラン大磯」の基本理念である「生きがいつくり」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」の実現のため、学校教育においては中学校卒業時における「願う子どもの姿」を次のように設定します。

- ① 運動する楽しさや心地よさを経験し、自ら進んで運動に親しもうとする意欲を持っている子ども。
- ② 基礎的な身体能力の育成がされ、自ら進んで運動に親しむ能力を身に付けている子ども。
- ③ 規則正しい食事や適度な睡眠時間の確保等の健康に関する知識を身に付け、生活習慣の改善に向けた認識を持っている子ども。

4 施策の展開

- (1) 「体力の向上、食育の推進、家庭・地域との連携」等を柱とする教育委員会基本方針に基づき、健康・体力づくりの推進を基本に、併せて食育の推進、生活習慣の改善を図ります。
- (2) 子どもたちが興味や関心を持って運動やスポーツに取り組めるような機会や場の提供に努めます。
- (3) たくましい体づくりは、健全な食生活の実践が基本です。学校での授業を始め、家庭・地域と連携し食育を推進します。

5 各学校段階における取組み

(1) 幼稚園・保育園

① 幼稚園教育要領

幼稚園教育要領では、「健康」領域のねらいを次のように示しています。

健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。

1 ねらい

- (1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。
- (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する。

② 目標

各園で③に示すアイデアを参考に特色ある取組みを推進し、遊びを中心に、毎日合計 60 分以上楽しく体を動かすことができるようにする。

③ 取組みアイデア

- ・ 体を動かして遊ぶ時間を保障し、場所や遊具、用具を整備する。
- ・ 園外散歩を実施する。
- ・ 体操教室や外遊び教室、スポーツ教室等を開催する。
- ・ マラソン大会等のスポーツイベントを開催する。
- ・ 親子で一緒に体を動かすレクレーションを実施する。
- ・ 生活習慣、食育、運動遊び等について、その重要性を保護者へ情報発信する。
- ・ 他の園や小学校との運動交流を実施する。
- ・ 指導力向上のための教職員研修会を実施する。

④ 教育委員会としての方策

- ・ 外遊び充実のための環境づくりや教職員研修への支援。

- ・ 外部指導協力者やスポーツイベント等についての情報提供。
- ・ 外部指導協力者活用の推進。

(2) 小学校

① 小学校学習指導要領

小学校学習指導要領「第1章 総則」には次のような記述があります。

学校における体育・健康に関する指導を、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ことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。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、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間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。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すること。

また、小学校学習指導要領体育科の目標は次のとおりです。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

② 目標

各学校で③に示すアイデアを参考に特色ある取組みを推進し、体育の時間以外で週に60分以上運動やスポーツに取り組むことができるようにする。

- ③ 取組みアイデア
- 体育の授業の充実
 - ・ 「新体力テスト」を活用し、授業改善を図る。
 - ・ 運動量の確保を目指して授業づくりを行う。
 - ・ すべての学年で指導することとなった「体づくり運動」を充実させる。
 - ・ 指導法についての教職員研修会を実施する。
 - ・ 外部指導協力者と連携して指導を行う。
 - 特別活動等の効果的な実施
 - ・ 児童の主体的な取組みにより運動会を実施する。
 - ・ 異学年の交流活動において、運動や体を使った遊びを採り入れる。
 - ・ 運動クラブを充実させる。
 - ・ 徒歩による遠足を実施する。
 - ・ 親子で一緒に体を動かすレクレーションを実施する。
 - ・ 学年スポーツ集会を実施する。
 - 運動の日常化
 - ・ 始業前、昼休み等を活用し、運動の日常化を図る。
 - ・ 児童の委員会主催でスポーツ大会を開催する。
 - ・ 外遊びの奨励をする。
 - ・ 運動できる時間や場所を確保し、運動できる環境を整備する。
 - ・ 楽しく遊び、ともに体を動かすことのできる仲間づくりを進める。
 - ・ 子どもの運動や遊びに教職員も参加する。
 - 生活習慣の改善
 - ・ 児童の委員会活動、養護教諭、栄養教諭が連携して取組みを行う。
 - ・ 「保健だより」「給食だより」等の発行により、保護者への啓発を行う。
 - ・ 家庭との連携により、食生活の改善を進める。
 - ・ 家庭との連携により、子どもの生活習慣の確立を図る。
 - ・ 保護者及び児童を対象とした講演会を開催する。
 - 学校間連携
 - ・ 中学校保健体育科教員により、専門性を生かした出前授業を実施する。
 - ・ 中学生との合同体育授業や園児との共同遊びの機会を設定する。
 - 町スポーツ健康課との連携
 - ・ 町で開催される運動やスポーツに関する行事を案内する。
 - ・ スポーツ指導者の派遣を依頼する。
- ④ 教育委員会としての方策
- ・ 体育の授業充実のための教職員研修への支援。
 - ・ 外遊び充実のための環境づくりへの支援。
 - ・ 外部指導協力者やスポーツイベント等についての情報提供。

- ・ 大学との包括的協定を活用し、子どもの体力向上に向けた学校の取組みへの支援。

(3) 中学校

① 中学校学習指導要領

中学校学習指導要領「第1章 総則」には次のような記述があります。

学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。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、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間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。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すること。

また、中学校学習指導要領保健体育科の目標は次のとおりです。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

② 目標

各学校で③に示すアイデアを参考に特色ある取組みを推進し、保健体育の時間以外で週に60分以上運動やスポーツに取り組むことができるようにする。

③ 取組みアイデア

○保健体育の授業の充実

- ・ 「新体力テスト」を活用し、授業改善を図る。
- ・ 運動量の確保を目指して授業づくりを行う。
- ・ 生徒自身が自分の適性に見合ったプログラムを作成し、実践できるように、「体づくり運動」を充実させる。
- ・ 外部指導協力者と連携して指導を行う。

○特別活動等の効果的な実施

- ・ 生徒の主体的な取組みにより運動会を実施する。
- ・ 徒歩による遠足を実施する。
- ・ 学年スポーツ集会を実施する。

○運動部活動の活性化

- ・ 地域指導協力者と連携して活動を進める。

○生活習慣の改善

- ・ 生徒の委員会活動、養護教諭、地域ネットワークの栄養教諭が連携して取組みを行う。
- ・ 「保健だより」等の発行により、保護者への啓発を行う。
- ・ 家庭との連携により、食生活の改善を進める。
- ・ 家庭との連携により、子どもの生活習慣の確立を図る。
- ・ 保護者及び生徒を対象とした講演会を開催する。

④ 教育委員会としての方策

- ・ 部活動指導協力者の活用、部活動補助金、武道指導協力者の活用等の支援。
- ・ 大学との包括的協定を活用し、子どもの体力向上に向けた学校の取組みへの支援。

6 家庭及び地域・社会との連携

本指針は、学校教育等における子どもの体力向上に向けた取組みについて、その方向性やアイデアを示したものであり、各学校等において子どもの体力向上に向けた特色ある取組みを推進するものです。

しかしながら、子どもの体力向上は学校教育等における取組みだけでなく、家庭及び地域・社会との連携・協力は欠かせません。学校と家庭及び地域・社会が一体となって、大磯町の子どもの体力向上に向けた取組みを推進していくことが大切です。