



南房総のハズシ

児童生徒の体力向上にむけて、全教職員で自校の実態把握を!

学習指導要領が改訂され、小学校体育科・中学校保健体育科の教科の目標として、「心と体を一体として捉え、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」ことが掲げられました。これは、児童生徒が生涯にわたって運動に親しむこと、健康の保持増進や体力の向上を図ることを関連させて育む中で、現在だけではなく将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指しています。



令和3年の8月に中学校、12月に小学校では「令和3年度 千葉県体力・運動能力調査」が実施され、本管内においても全学校で無事に実施することができました。

児童生徒にとっては1年ぶりの「新体力テスト」となりましたが、令和元年度の（令和2年度は未実施のため）データと比較すると、多くの学校で体力低下の傾向が見受けられました。

未だ社会全体で様々な活動が制限される中ですが、子どもたちの運動やスポーツをする時間が減少したままの生活習慣が定着することは「生涯にわたって心身の健康を保持増進する」ためにも避けたいところです。しかし、児童生徒の体力低下の回復を急ぐあまり、過度に運動やスポーツを実施したり、トレーニング的な取組に偏ったりしては逆効果です。児童生徒の体育指導については、部活動や授業に限ったことではありません。まずは、全教職員で児童生徒の実態と共通課題を確認し、着実な取組を行うことが大切です。

本号では、令和3年度の全国の児童生徒の体力データの実態とともに、自校の体力データの活用方法について特集しました。児童生徒の「**体**」を「**育**」む第一歩として、丁寧に実態把握・分析を行いましょう。

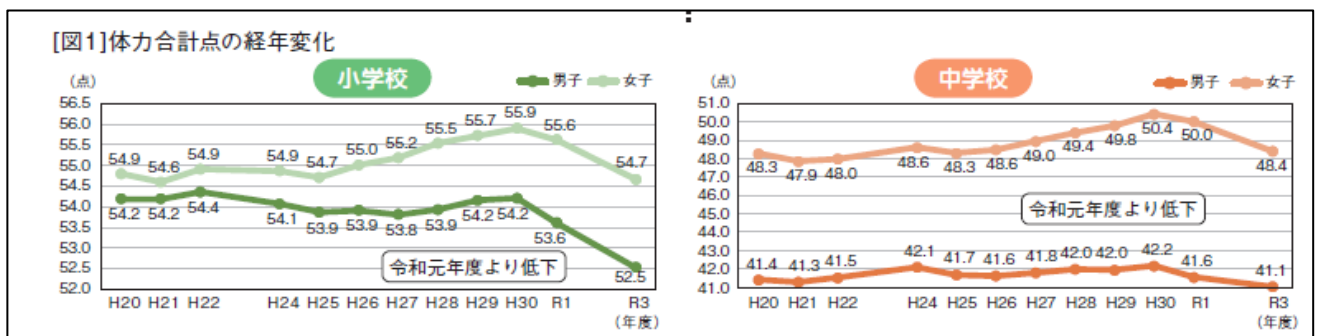
1 子どもの体力低下は全国的な課題！（スポーツ庁の報告より）



☆詳細はスポーツ庁HP https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm

『令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果概要 ※令和3年12月スポーツ庁

体力合計点については、令和元年度調査と比べ、小・中学生の男女ともに低下した



約4割の児童生徒が「運動やスポーツをする時間が減った」と回答

4割が運動する時間が減ったと答える一方で、約3割の児童生徒は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答している。その理由として、

- ①体力水準が高い
 - ②運動やスポーツの大切さを感じている
- の2つの項目が高いことがわかりました。

体力の2極化はますます進む一方…



低下の主な要因

低下の主な要因は、令和元年度からも指摘されています。

- 1 運動時間の減少
- 2 学習以外のスクリーンタイムの増加
- 3 肥満である児童生徒の増加



※新型コロナウイルス感染の影響を受け、感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されました。

授業以外での体力向上の取組が減少したこと、自由な時間の増加も要因であると考えられます。

スクリーンタイム…平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

各実技テスト項目の状況

令和元年度調査と比べ、各実技テスト（8種目）の数値が小・中学生の男女ともに低下しています。

- 1 「上体おこし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「持久走」が大きく低下
- 2 「長座体前屈」は概ね向上
- 3 「握力」「50m走」「立ち幅とび」は中学男子以外は低下傾向

2 体育指導の「共通課題」を確認！体力データの分析・活用を！

学校体育に関する諸調査は「千葉県体力・運動能力調査」と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等があります。学力における「全国学力・学習状況調査」と同様に体育指導についても、今年度の校内の「共通課題」を全教職員で確認しましょう！



【体力データのおすすめ活用方法 ※千葉県体力・運動能力調査の結果の活用】

(1) 体育主任の先生は「体力データ」を全教職員に配付しましょう！

配付にあたっては、令和3年度の自校の「千葉県体力運動能力調査」の結果（様式1）と令和元年度の自校の結果を全教職員に配布をしましょう。

その際、小学校5・6年生と中学校1～3年生については、各数値の横に千葉県運動能力証の得点を入れておくと、よりデータの見取りがしやすいと思います。

例) A小学校6年生男子…20mシャトルランとボール投げが他に比べて低いことがわかる。

種目	握力	上体	長座	反復	20mシャトル	50m	立幅	ボール
A校	20.21	22.23	38.82	44.32	43.62	9.01	168.32	22.42
得点	8	8	8	8	6	7	8	6

(2) 「体力データ」の結果を分析し、実態をつかみましょう！

各先生方は、担当している学年の運動能力の数値を令和元年度のデータ等を使って比較・分析をしましょう。以下にその比較・分析方法をいくつか示します。

例1 令和3年度の小学校3年生 と 令和元年度の小学校3年生 を比較する

・・・極端に数値が低い体力要素はありませんか？

例2 令和3年度の小学校3年生 と 令和元年度の小学校1年生 で伸びを確認する

・・・どの種目もバランスよく伸びていますか？

例3 令和3年度の小学校3年生 と 令和3年度の小学校2年生 を比較する

・・・1つ下の学年よりも劣っている体力要素はないですか？

(3) 「全国学力・学習状況調査の質問紙調査」の結果や「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」等も併せて分析をしましょう！（例：朝食の摂取の有無・就寝時間・スクリーンタイムの時間等）

(4) 全教職員で、今年度の共通課題を確認し、児童生徒の「心と体を一体として捉え、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」手立てを考え、指導実践しましょう！

なお、今年度の千葉県体力運動能力調査の県全体の結果や体育指導の方策等は、
県教育委員会HPの「令和4年度 千葉県学校体育要覧」をご覧ください。→

