

# 子どもの体力向上方策について

# - 概要 -

## 体力の意義・重要性

- ・人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために不可欠なもの
  - ・「生きる力」の極めて重要な要素となるもの
- 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」 [平成14年9月 中央教育審議会答申]

## 大阪の子どもの体力の現状

- ・全国と比べ全年齢において、反復横とびの平均値が顕著に低い。小学校では握力、中・高校ではシャトルラン、持久走並びに50m走が低い。他の項目では顕著に低いとは言えない。
- ・高校のハンドボール投げは全国平均よりも高いなど、年齢や項目により差がある。
- ・大阪府においては、近年の5年間は横ばいの状況が見られる。

## 体力低下の要因

### 学校教育について

楽しい「体育」授業や「保健体育」における多様な種目開設  
アルバイトなどによる運動部活動の入部率の低下  
学校の小規模化による運動部活動の部員の減少や指導者不足に伴う  
運動部数の減少



運動時間・量・強度の不足  
運動に対する意識や活動意欲の低下

### 体力に関する意識について

保護者の意識・・・学力を重視し、心身を鍛え、規範意識を育てるスポーツや外遊びの軽視  
教員の意識・・・運動の重要性は認識しつつも、保護者からの苦情への必要以上の意識  
子どもの意識・・・積極的に体を動かそうとする意識の低下



子どもに積極的に運動をさせないことによる運動機会の減少  
運動強度の高い運動の減少により、体力・身体能力の低下

### 家庭・地域について

学年が上がるとともに、朝食の欠食や睡眠時間が少ない児童が増加  
空き地や公園などの遊び場、運動施設などのフリースペースの減少  
運動部活動以外の放課後等の活動機会の減少



生活習慣が確立されていない子どもの増加  
地域での活動場所・機会の減少

## 体力向上方策

## 学校体育の充実

### 運動が好きになる体育授業

子どもが自ら体を動かしたくなる体育授業  
小学校「体育」での体育専門学生の授業補助

- ・教員対象に効果的な指導方法など、実践的な実技研修を大阪府体育研修センターで実施する。
- ・小学校「体育」充実のため、体育専門学生の体育授業への派遣などを検討する。

### 体力向上に関する実践研究

体力づくりに関する研究校の指定

- ・小・中・高校の実践研究校を指定し、各学校の実態に応じ、授業や特色ある学校行事等における体力向上に向けた実践について研究し、その成果を府内各学校に広く周知する。

### 運動部活動の活性化

外部指導者派遣事業の充実  
魅力ある運動部活動の展開

- ・学校や生徒のニーズに対応できるよう、体育専門学生など、より専門性の高い外部指導者を確保するため、大学、地域との連携を検討する。
- ・技能レベルに応じた多様な大会の開催などを検討する。

### 体力アップサポート事業の拡充

持久力向上のため「駅伝大会」の開催  
参加校増加に向けた取組の推進

- ・体力・運動能力調査結果に基づき、新たに「持久力」を重点課題とし、「駅伝」大会等の開催を検討する。
- ・参加条件の緩和や積極的な広報活動を推進し、多くの児童が参加できる環境整備を行う。

## 意識改革

### 保護者の意識改革

体力の重要性の認知  
子どもと一緒に身体活動を行う機会の促進

- ・体力向上に関するニューズレターやHPを作成し、保護者へ情報を発信し、その重要性を認識させる。
- ・府内のスポーツ施設を紹介することなどにより、一緒に活動する機会を促進し、意識改革につなげる。

### 子どもの意識改革

児童・生徒自らの体力レベルの把握  
体力診断ソフトの作成・活用

- ・府内各学校で体力・運動調査を実施し児童・生徒が体力診断ソフトを活用しながら、自らの体力・運動能力を知ることにより、興味・関心を高め、運動に対する意識改革を図る。

## 家庭・地域での取組

### 基本的生活習慣の確立

保護者などへの健康3原則の周知・徹底

- ・「調和のとれた食事・適切な運動、十分な休養・睡眠」の必要性を保護者に訴え生活習慣の改善を図る。

### 総合型地域スポーツクラブの充実

地域での活動機会の確保

- ・学校教育施設を有効に活用し、地域との連携により活動機会を確保する。