

とちぎっ子 体力ジャンプアッププロジェクト

～4つの取組を柱とした子どもの体力向上～

はじめに

栃木県教育委員会は、令和3年2月に「栃木県スポーツ推進計画 2025」を策定し、「子どもの運動習慣の定着と体力の向上」を基本施策に位置づけ、令和7年度までに、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における、小学5年生及び中学2年生の体力合計点の平均値が男女とも全国平均値を上回ることを目標とし、様々な取組を実施している。

とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト（以下、本プロジェクト）は、本県児童の体力向上を目指して、令和3年度から開始した取組である。

本プロジェクトは、①児童が動画等を活用して楽しく運動に取り組むことができるWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の開設、②専門的知識を持った「体力向上エキスパートティーチャー」の小学校への派遣、③「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力を向上させるため、児童と保護者を対象とした「とちまる体力アップ教室」の開催、④児童等の体力向上に対する意識の高揚を図るため、4・5月を「体力ジャンプアップ月間」として設定、といった4つの取組を柱に開始した。

今回は、本プロジェクトを中心とした取組を紹介する。

1. 本県児童の体力の現状と課題

(1) 本県児童の体力の現状

図1は小学5年生男女の新体力テストの体力合計点の平均の推移である。体力合計点は近年緩やかに上昇傾向にあったものの、令和元年度から低下し、伸び悩んでいる状況である。

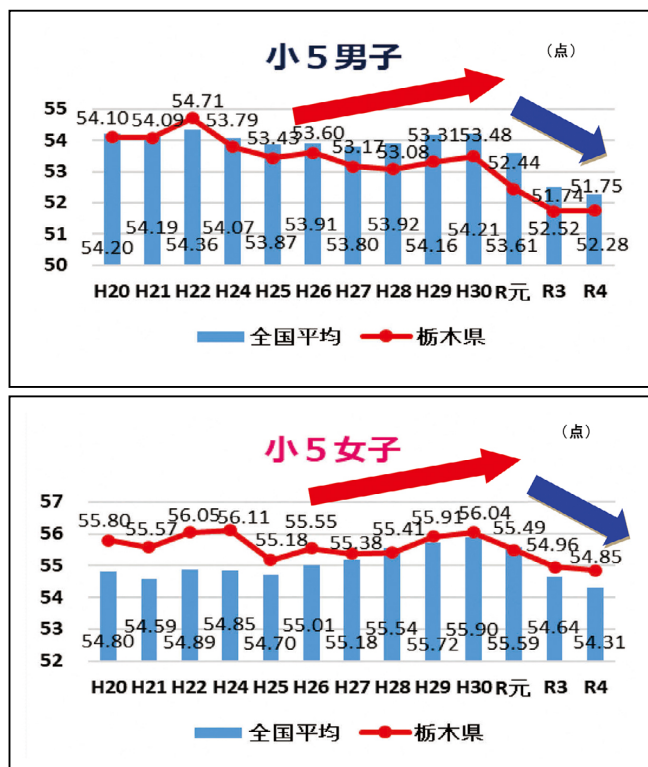
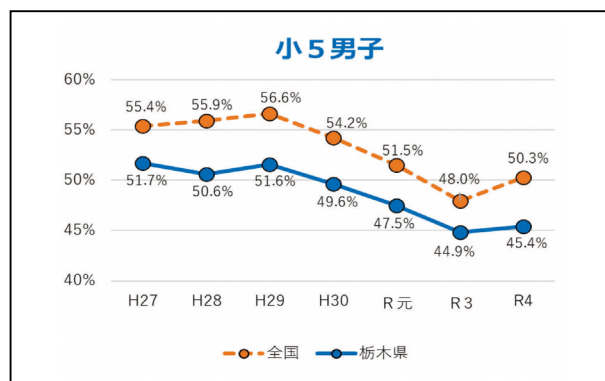


図1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査体力合計点の推移(小5男女)

(2) 本県児童の体力の課題

図2は、小学5年生男女の体育の授業を除いた、運動実施時間が週420分以上である割合(1日60分以上)を示したものである。本県の児童は、全国と比較すると運動時間が短い傾向が見られる。



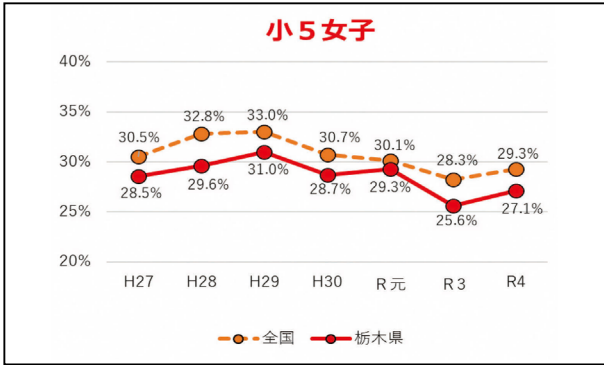


図2 体育の授業は除く運動実施週420分以上の割合 (1日60分以上)

また、図3は、本県の体力合計点Tスコアの状況である。平成29年度から県版体力・運動能力調査を悉皆で実施にしたことにより、体力の地域差が明らかとなった。また、学校全体や学年での体力向上における目標設定や運動が苦手な児童に対する取組等にも地域によって差があることが分かった。

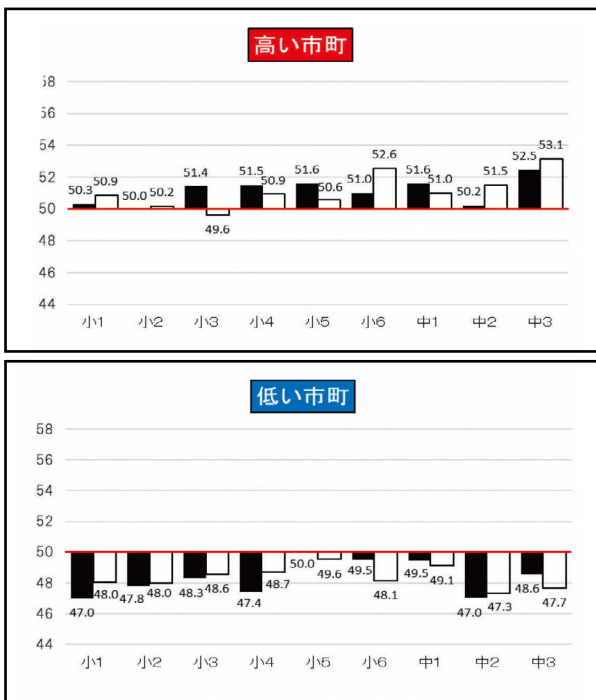


図3 令和4年度栃木県児童生徒の体力・運動能力調査市町別体力合計点Tスコア(■:男子 □:女子) ※県平均を50とした場合

表1 令和4年度新体力テスト総合評価 小5男女全国比較

区分	県全国	総合評価(%)					(A+B)-(D+E)
		A	B	C	D	E	
小5男子	栃木県	9.1	19.6	32.6	24.6	14.2	▲10.1
	全国	9.6	21.1	32.3	24.0	13.0	▲6.3
小5女子	栃木県	14.5	25.0	34.6	19.2	6.7	13.6
	全国	13.0	24.1	34.0	21.2	7.7	8.2

表1は、令和4年度新体力テスト総合評価を小学5年生男女の全国平均と比較したものである。本県は全国平均と比べ、新体力テストの総合評価が低い児童の割合が高い傾向にある。

2. これまでの取組

本県は、平成23年度から体力向上推進検討委員会を立ち上げ、学校・地域・家庭と連携した取組を推進してきた。

学校を対象とした取組としては、小中学校の教員を対象とした「児童生徒の体力向上指導者研修会」の開催や、体力づくりに関して特徴的な取組を実践している幼稚園、認定こども園、保育所、小学校及び義務教育学校前期課程を表彰する「体力づくり奨励賞表彰」、また、県版体力・運動能力調査において優秀な学校や前年度と比較して伸び率が高い学校を表彰する「新体力テスト優秀校表彰」、新体力テスト全種目8点以上の児童生徒に「S認定証」の交付、小学校等に体育授業の実技示範やサポートを行う大学生を「体力向上サポーター」として派遣する取組等を実施してきた。

また、総合型地域スポーツクラブの指導者やプロスポーツチームの選手を小学校等に派遣するなど、地域スポーツ団体と連携し、様々なスポーツを体験することで児童の運動意欲の向上を図ってきた。

さらに、家庭に向け、体力向上リーフレットの配布や、各小学校での体力向上啓発ポスターの掲示により、児童や保護者等に対し、体力向上における意識の啓発にも努めている。

3. とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト

本プロジェクトは、本県小学5年生及び中学2年生男女の体力合計点の平均値が、令和7年度までに全国平均を上回ることを目標とし、「①体育の授業以外の運動時間増加」、「②県内市町間での体力の地域差を解消」、「③新体力テスト総合評価A～Cの割合増加」を図るため、4つの取組を柱として令和3年度から実施している。

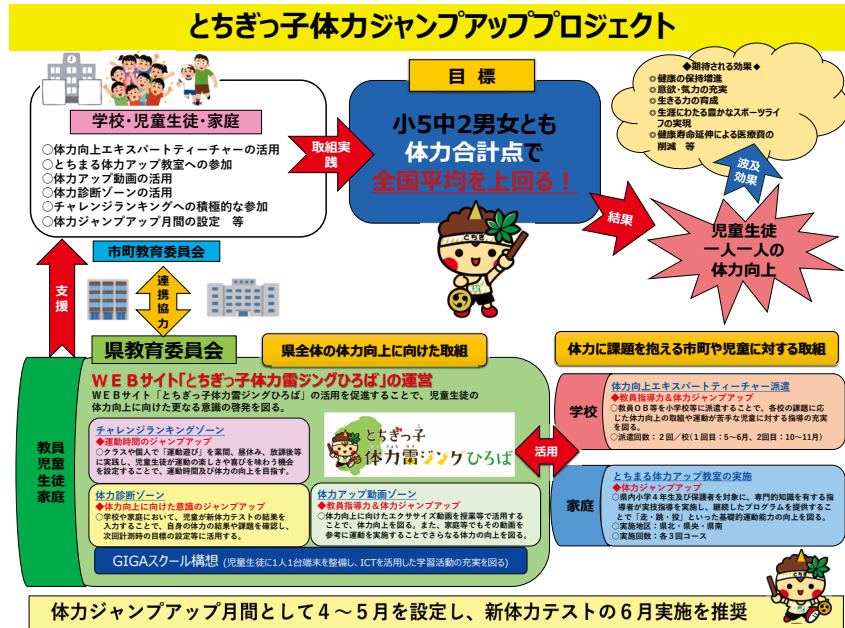


図4 とちぎっ子体力ジャンプアッププロジェクト概要図

児童が自ら運動する習慣を形成し、運動する時間を増やすためには、子ども達が楽しみながら運動に取り組むことができるような仕掛けづくりが必要である。また、体力に課題のある市町に対する支援を充実させ、体力の地域差(市町間)を解消し、県全体の体力向上を図るためには、教員が授業等で活用できる教材等の情報発信や、外部指導者の活用など体育授業の改善を図る取組の充実が必要であると捉えた。

さらに、これまで体力の低い児童への支援が不足していたことから、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力を高め、子ども達が運動の楽しさやできる喜びを実感することで、運動が好きな子ども達を増やしていく取組の充実が必要であると捉え、本プロジェクトを計画した。

以下に、各事業を詳細に紹介する。

(1) WEBサイト「とちぎっ子体力雷(ライ)ジグひろば」の開設

【主なコンテンツ】

① 「体力診断ゾーン」

学校や家庭において、児童生徒が新体力テストの結果を入力することで、自身の体力の現状や課題を確認し、次の目標設定等に活用することができる。さらに、そのデータを保存することで自己の記録を継続して確認することができる。

また、新体力テストを実施する前に、教員が児童生徒とともに新体力テストの正しい実施方法について確認することができる「新体力テスト測定方法動画」を閲覧することができる。

② 「チャレンジランキングゾーン」

仲間とともに取り組める「運動遊び」をクラス(学級)や個人で、業間、昼休み等に挑戦し、その記録の登録を行うことで、リアルタイムで県内のランキングが作成される。

③ 「体力アップ動画ゾーン」

授業や家庭等での活用において、伸ばしたい体力(筋力・柔軟性・持久力・瞬発力・跳躍力・投力)やレベル(初級・中級・上級)別のエクササイズ動画を閲覧することができる。



図5 WEBサイト「とちぎっ子体力雷(ライ)ジグひろば」ホーム画面



(2) 体力向上エキスパートティーチャー派遣事業

県内小学校及び義務教育学校に教員OB等の体力向上エキスパートティーチャーを派遣することにより、各校の「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力の課題に応じた体力向上の取組や運動が苦手な児童に対する指導の充実等を図っている。



図6 体力向上エキスパートティーチャー派遣事業の様子

(3) とちまる体力アップ教室の開催

専門的知識を有する指導者が、運動が苦手な「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的運動能力に課題がある児童に対し直接指導を行うことで、子ども達が運動の楽しさやできる喜びを実感でき、また、参加した児童の保護者が、体力を高める意義や日頃から子どもと一緒に運動をすることの大切さ等を理解することで、子どもの運動習慣の形成にもつながるような親子参加型のスポーツ教室を開催している。



図7 とちまる体力アップ教室の様子

(4) 「体力ジャンプアップ月間」の設定

各学校において新体力テスト実施に向けた準備期間を設定し、テスト実施前の4～5月を「体力ジャンプアップ月間」、6月を「新体力テスト実施月間」として推奨している。

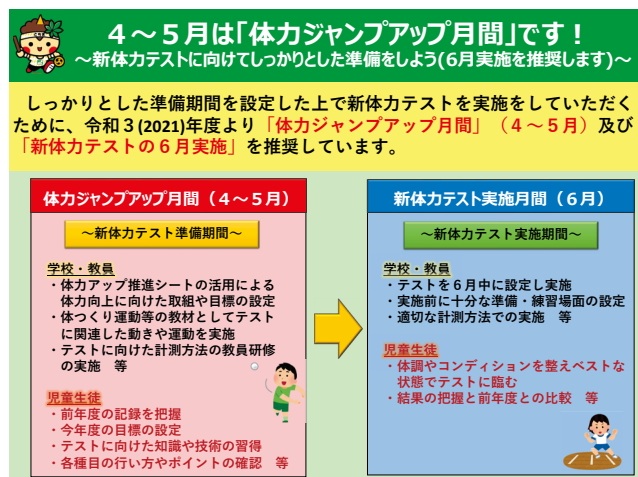


図8 体力ジャンプアップ月間の案内

おわりに

新型コロナウイルス感染症等の影響で運動時間が減少したこと等による子どもの体力の低下については、コロナ禍前の日常に戻りつつあるとはいえ、一度低下した体力を向上させていくのは長い道のりであると感じている。

時代とともに変わりつつある子ども達を取り巻く環境に合わせ、本県においては幼児期からの運動習慣形成についても重要と捉え、令和4年度から、スポーツ庁の委託事業である「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」をスタートさせている。

また、次代を担う子どもたちの「健康の保持増進」や「豊かなスポーツライフの実現」に向けては、体力の向上だけでなく、「運動が好き」、「体育の授業が楽しい」といった意識を高めることも必要不可欠である。

今後はこのような視点に立った新たな取組等も視野に入れながら、更なる子どもの体力向上のための取組を推進していきたい。