

## 第1章

# 子どもの体力向上のために

子どもたちの体力は、昭和 60（1985）年頃と比較すると依然低い水準となっていますが、新体力テスト開始後の 13 年間で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りました。この章では、取組ハンドブックの作成のねらいと、その背景にある子どもの体力向上のための諸施策について解説しています。

また、平成 20（2008）年度から実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全国体力調査）の目的と実施内容についても解説しています。

---

1 「取組ハンドブック」作成の背景とねらい .....	8
2 子どもの体力向上に関わる文部科学省の施策 .....	10
3 全国体力調査の目的と 3 年間の実施内容 .....	12

# 1「取組ハンドブック」作成の背景とねらい

## (1) 新体力テスト等のデータから見た子どもの体力の経年変化

これまで文部科学省が行ってきた新体力テスト等のデータから、小・中学生の子どもの体力の推移について見ることにする。

戦後の復興と東京オリンピック招致の決定によるスポーツへの関心の高まりを受けて、昭和36（1961）年に「スポーツ振興法」が公布された。その流れの中で、運動能力テストと体力診断テストからなる「スポーツテスト」が作成された。このテストを用いて、昭和39（1964）年から全国のデータを収集し、その結果を公表するとともに、子どもの体力向上に関する施策に反映させてきた。

その後、全面的な見直しが行われ、平成10（1998）年より「新体力テスト」が開始された。体力要素が重複する項目を整理し、対象年齢を拡大することを目的として、新しい科学的根拠に基づいて作成されたものである。

「スポーツテスト」から「新体力テスト」へ移行することにより、テスト項目の変更があったが、継続している項目では、昭和39（1964）年から平成22（2010）年までの47年間にわたる経年変化を見ることができる。また、新たに加わった項目も、平成10（1998）年以降の変化を見ることができる。

これによれば、小・中学生において長期的に見ると、握力及び走、跳、投能力に関連する項目は、図1-1、1-2に示すように体力水準が高かった昭和60（1985）年頃と比較すると、中学生男子の50m走、ハンドボール投げを除き、依然低い水準になっている。

また、新体力テスト開始後の13年間の基礎的運動能力（走、跳、投）に関連する項目では、小学生女子の立ち幅とびで低下傾向が見られるものの、その他の項目では横ばいまたは向上傾向が見られる。また、体力合計点の年次推移を見ると、小・中学生ともに緩やかな向上傾向を示している。

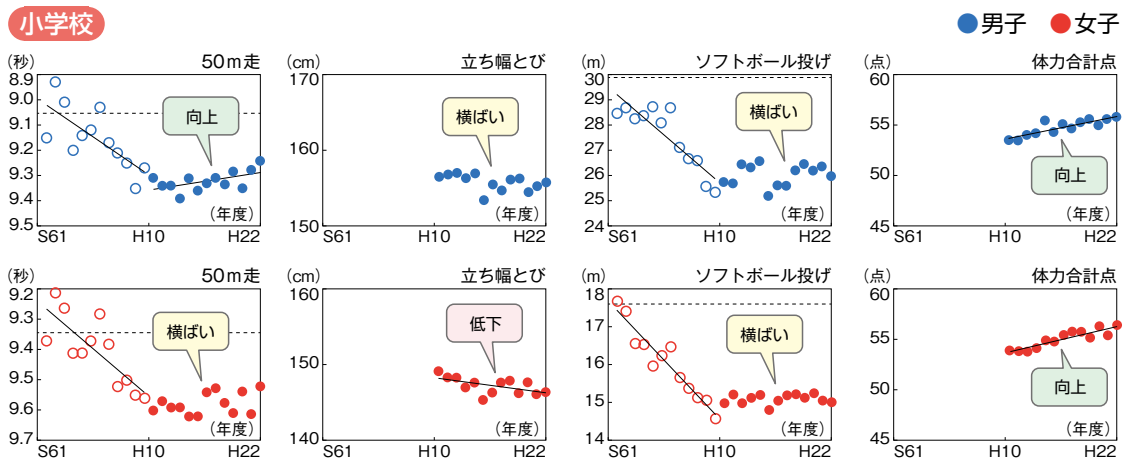


図1-1 長期的(昭和61年～平成22年度)に見た走跳投及び体力合計点の変化(10歳)

※図中の破線は昭和60年水準を示す

※立ち幅とびと体力合計点は、テスト項目変更のため平成10年度以降を示す(146ページ参照)

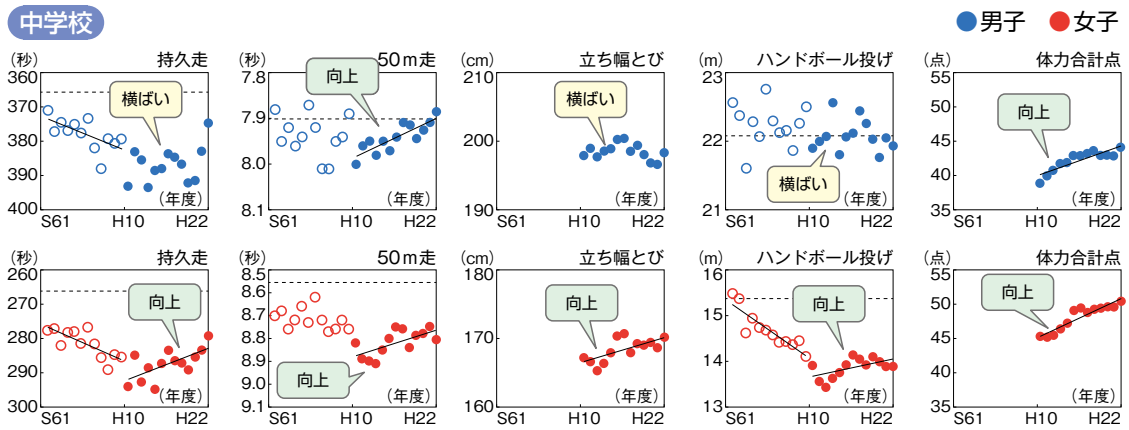


図1-2 長期的(昭和61年～平成22年度)に見た走跳投及び体力合計点の変化(13歳)  
 ※図中の破線は昭和60年水準を示す  
 ※立ち幅とびと体力合計点は、テスト項目変更のため平成10年度以降を示す(146ページ参照)

## (2) 「取組ハンドブック」作成のねらい

このように、最近の子どもの体力の低下傾向に歯止めがかかり、向上傾向が見られ始めている背景には、様々な要因があると考えられる。その主なものとして、各学校や教育委員会が、体力の低下傾向に対する問題意識に基づき、子どもの体力向上に向けて行ってきた多くの取組が一定の成果を上げてきたことが考えられる。

この「取組ハンドブック」は、平成20(2008)年度から3年間実施してきた全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下、全国体力調査)の結果から導き出された子どもの体力向上のための取組のポイントを解説するとともに、この3年間の報告書で掲載してきた全国の取組事例に追跡的検証を加えて紹介することで、各学校や教育委員会における体力向上の取組の一層の推進と検証改善サイクルの確立を支援することを目的としている。

## (3) PDCA サイクルを活用して積極的な取組を

各学校や教育委員会で体力向上のための取組を推進する際には、図1-3のようなPDCAサイクルの考え方が有効である。

PDCAとは、Plan(計画)、Do(実行)、Check(評価)、Action(改善)の頭文字をとったもので、

- P:目標を設定して、それを達成するための具体的計画を立てる。
- D:その計画を実行する。
- C:その結果から目標の達成状況を評価する。
- A:評価結果を基に、このプロセス全体について改善、向上に必要な措置を行う。

を意味している。

この過程に沿ってサイクルを繰り返していくが、次のサイクルでは、前回と同じレベルではなく、少しずつ目標を高くしてスパイラル(らせん状)にサイクルを回していくことで、全体の質を高めていくことが重要である。積極的にPDCAサイクルの手法を活用し、それぞれの学校や教育委員会が地域の実態に応じた工夫や、家庭・近隣の学校・地域との連携を図り、子どもたちの体力向上への取組を活発に展開していくことが望まれている。



図1-3 PDCAサイクル

## 2 子どもの体力向上に関わる文部科学省の施策

### 1) スポーツ振興基本計画

昭和36（1961）年に制定された「スポーツ振興法」に基づいて、平成12（2000）年に当時の文部省から告示された「スポーツ振興基本計画」では、生涯スポーツ、競技スポーツの振興とともに、これらと連携しての学校体育・スポーツの振興が施策の3本の柱として盛り込まれた。

その中で「児童生徒の運動に親しむ資質・能力や体力を培う学校体育の充実」が掲げられ、その到達目標の一つに「たくましく生きるための体力の向上を目指し、児童生徒の体力の低下傾向を上昇傾向に転じるため、児童生徒が進んで運動できるようにする」と明記された。

### 2) 中央教育審議会の子どもの体力に関する答申

平成14（2002）年には、中央教育審議会が「子どもの体力向上のための総合的な方策について」が審議され、答申が出された。「体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である」と体力の意義が述べられ、体力の現状や体力低下の原因の分析が行われた。

そして「体力・運動能力調査」の平均値を上昇傾向に変え、これまでの最高値である昭和60（1985）年頃の水準を超えることを目標に掲げた。

### 3) スポーツ振興基本計画の見直し

平成18（2006）年には、平成12（2000）年に出された5年間の計画について進捗状況を踏まえた見直しが行われ、学校体育に関わる項目が「スポーツの振興を通じた子どもの体力の向上方策」として、3本の柱の第1に位置付けられた。これは、昭和60年頃から長期的に子どもの体力が低下傾向にあることと、体力の高い子どもと低い子どもの格差が広がっているためであった。そこで「新体力テスト」を活用し、子ども自らが進んで体を動かすことの励みとなる取組を促進するとともに、「体力・運動能力調査」の結果の普及啓発を図り、各地域における子どものスポーツ活動の充実に向けた取組を促すことが記述された。

#### 4) 学習指導要領の改訂

近年の急速な社会状況の変化に対応するために、学習指導要領の大幅な改訂が行われた。中央教育審議会で教育課程の基準の改訂のねらいと各教科の改善事項が示され、体育科、保健体育科については、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る」とされた。そして、学校の段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、体系化を図り、小学校においては「体づくり運動」を低学年から規定、中学校においては多くの領域の学習体験をさせた上で自らに適した運動を選択できるようにするため全ての運動領域を必修化、高等学校においては卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを旨とするなどの改善事項が盛り込まれた。

#### 5) スポーツ立国戦略の策定

昭和36（1961）年に制定された「スポーツ振興法」に代わる「スポーツ基本法」の検討を視野に入れ、今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向性を示す「スポーツ立国戦略」が策定され、平成22（2010）年8月に公表された。

この「スポーツ立国戦略」では、我が国の「新たなスポーツ文化の確立」を目指し、人（する人、観る人、支える<育てる>人）の重視、及び連携・協働の推進を基本的な考え方として、今後10年間の重点戦略、政策目標、重点的に実施すべき施策や体制整備等が示されている。

学校の体育・スポーツについては、昭和60（1985）年頃の体力水準まで回復することを目指し、全国体力調査に基づいて実施されている子どもの体力向上の取組を支援すること、学校における体育・運動部活動の充実のための地域のスポーツ指導者の充実、新学習指導要領の円滑な実施による体育授業の充実、中・高校生のスポーツ機会の充実等を施策に掲げている。

#### 6) スポーツ基本法の制定

スポーツ振興法の制定から50年が経過し、スポーツは広く国民に浸透し、スポーツを行う目的が多様化するとともに、地域におけるスポーツクラブの成長や、競技技術の向上、プロスポーツの発展、スポーツによる国際交流や貢献の活発化など、スポーツを巡る状況は大きく変化している。

こうした状況を踏まえ、スポーツの推進のための基本的な法律として、議員立法により「スポーツ基本法」が成立し、平成23（2011）年8月に施行された。

スポーツ基本法の前文は「スポーツは、世界共通の人類の文化である」で始まり、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」であるとしている。また、「スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである」と、スポーツの持つ社会的意義を前文の中で記述している。

さらにスポーツ基本法は、スポーツに関する施策を総合的・計画的に推進するため、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、地方公共団体はこれを参酌<sup>さんしやく</sup>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いる。

## 7) スポーツ基本計画の策定

「スポーツ基本法」の規定を受けて、文部科学省では中央教育審議会に諮問して、基本計画策定のための検討・審議を進め、平成24（2012）年3月に「スポーツ基本計画」を公表した。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」としている。

そして、具体的な施策展開として、「幼児期からの子どもの体力向上方策の推進」を図るために、「全国体力・運動能力等調査等に基づいたすべての子どもの体力向上に向けた取組において検証改善サイクルの確立を促進する」と明記している。また、国や地方公共団体の果たす役割等について触れ、今後の具体的な施策展開について示されている。

## 3 全国体力調査の目的と3年間の実施内容

### (1) 全国体力調査の目的

このような経緯の中で、平成20（2008）年度から全国体力調査が小学5年生と中学2年生を対象に実施されることとなった。

有識者からなる検討委員会を設置して、どのような調査であるべきかの検討を行った。そして、全国体力調査は、報告書や活用シートを配布することにより、調査に参加した学校及び教育委員会、児童生徒、さらに家庭にまで分析結果がフィードバックされ、導き出された課題を改善するための取組を実行していくというPDCAサイクル確立のための仕組みを構築することを目的とした。



全国体力調査の報告書及び集計結果(平成20年度～22年度)

## (2) 3年間の実施内容

児童生徒の運動やスポーツの実施状況や生活習慣に関する調査を詳細に行い、さらに学校の体力向上の取組状況等、体力の現状の背景にある要因を分析するための質問項目を設定した。

また、年度ごとに、明らかにしたいと考える課題に応じて重点的に調査する項目を決めて質問項目を設定した。

全国体力調査で実施してきた主な調査内容は、次のとおりである。

### 1) 年度に共通の調査

- 新体力テスト
- これまでの体力・運動能力調査で実施された運動生活習慣、体格の調査
- より詳細な運動習慣調査

### 2) 年度ごとに異なる調査

#### 重点的に調査する項目

平成20年度 学校における運動習慣・生活習慣等

平成21年度 学校における体育・保健体育の指導等

平成22年度 子どもの体力向上に係る地域・家庭等との連携

#### ● 児童生徒質問紙調査

運動や体力についての意識（好き、得意、自信等）  
学校の体育・保健体育授業に対する意識、態度等  
家庭や地域でのスポーツ環境、活動状況等

#### ● 学校質問紙調査

学校の運動・スポーツ施設の状況  
体育・保健体育授業での工夫・配慮、指導の充実を図るための取組  
授業以外の体力向上に関わる取組の状況  
実施している体育的行事  
体育・スポーツに関わる地域のスポーツ指導者の活用状況  
家庭、地域との連携の状況等

#### ● 県、市教育委員会及び小・中学校への現地視察調査

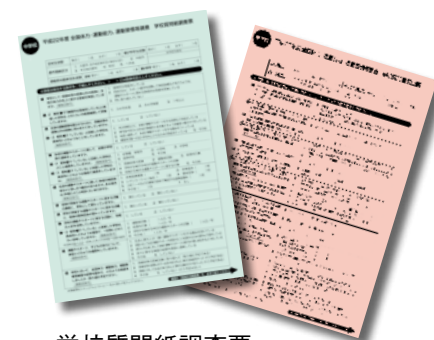
教育委員会及び学校での体力向上への取組の状況

#### ● 教育委員会アンケート（平成23年度実施）

全国体力調査実施後の教育委員会の体力向上への取組の状況



児童生徒調査票



学校質問紙調査票

### 3) 「活用シート」の配布

児童生徒の一人一人には、個人結果や学校、地域等の平均値と合わせて、その年度の主な分析結果を伝え、自分の生活や運動の現状を記入したり、結果を参照しながら生活習慣の改善のために自分の取組を考え、実行したりする作業のできる「活用シート」を配布している。この「活用シート」は、児童生徒における体力向上へのPDCAサイクルの確立のための有効な資料となる。



平成20年度から配布している「活用シート」

### 4) 学校における取組事例の収集

毎年の報告書では、分析結果とともに、各年度の調査の観点に合わせた学校での取組の事例を掲載している。これは、取組で成果を上げている学校を県・政令指定都市教育委員会に推薦していただき、その中から検討委員会で選出された取組事例である。

取組事例集は、この取組ハンドブックにおいても、この3年間に掲載された取組事例の中から追跡的検証を加えて掲載している。