

# 子供の運動習慣形成と体力向上に向けた事例紹介

～ 学校における体育・保健体育授業以外の取組事例 ～

令和5年 3月



スポーツ庁

## はじめに

スポーツ庁が毎年実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、近年児童生徒の体力が低下傾向にあり、令和4年度の調査では体力合計点が過去最低の記録となりました。様々な原因が考えられる中、今後は、学校、家庭及び地域が連携し、児童生徒の運動習慣を改善・促進することが一層求められます。

スポーツ庁においては、令和4年12月に調査結果を発表した際、今後の取組として学校、家庭及び地域における運動機会を確保するための5つの対策パッケージを示しました。

その中で、授業以外の児童生徒の運動時間を増やすことを掲げていましたが、この度、体育・保健体育授業以外の取組事例を整理しましたので、今後、各学校において取り組む際の一助となれば幸いです。

また、教育委員会におかれては、子供の運動習慣形成と体力向上に向けた施策を積極的に推進していただくとともに、各学校における取組を支援していただきますようお願いいたします。

スポーツ庁政策課 企画調整室

### 【本件問合せ先】

スポーツ庁政策課企画調整室  
電 話 03-6734-2674 (直通)  
電子メール [skikaku@mext.go.jp](mailto:skikaku@mext.go.jp)

● 目次	2
● 取組事例	3～9
1 「児童生徒の主体性を引き出す工夫」	3
2 「家庭・地域等との連携」	4
3 「場の確保・整備、用具等の工夫」	5
4 「休み時間・放課後等の時間の工夫」	6～7
5 「時間割の工夫」	8～9

### 【参考資料】

- ・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 取組事例」  
平成29年度～令和3年度 スポーツ庁



[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm)

- ・「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」  
平成24年3月 文部科学省



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm)

# 1 「児童生徒の主体性を引き出す工夫」

## ① 『〇〇ウィークの実施』

- ・鉄棒ウィーク、外遊びウィーク等の設定（図1）

## ② 『休み時間の活動の改善』

- ・曜日を決めて学年ごとに校庭を広く使用するための提案・改善、各種ボールの貸し出しによる遊びの拡充（図2）

## ③ 『異学年の交流』

- ・運動委員会が遊び方を紹介し、低学年の児童と遊ぶ取組（図3）

## ④ 『代表委員会によるイベント』

- ・1・6年生、3・5年生、2・4年生がペア学年となり、上級生が運動遊びの内容を決定、イベントの運営・実施

## ⑤ 『修了証の授与』

- ・固定遊具で引き出したい動きを紹介し、遊具でたくさん遊んだ児童には修了証を授与

## ⑥ 『月末の取組』

- ・月末の3日間、全校で体を動かす取組を学年委員会が企画・実施



鉄棒ウィーク、外で遊ぼうウィークなどの児童主体の限定企画をどしどし企画！

（図1）



休み時間の校庭の使い方の改善  
様々なボールの貸出で遊びの拡充

（図2）



児童が遊び方を紹介し、ともに遊ぶ



動画を作成して紹介

（図3）

## 2 「家庭・地域等との連携」

### ① 『家庭に向けた運動の紹介・啓発』

- ・家庭でできる運動取組カードの配付
- ・学校独自で体操を作成し、家庭向けに Web 配信
- ・学校での体力向上に関する取組を掲載した「体育だより」を作成し、家庭向けに配布するとともに学校ホームページにも掲載(図1)
- ・運動への啓発を目的とした長期休業中のポスター作成(図2)
- ・運動の日常化、習慣化に向けた取組シートを長期休業中に配付、優秀者の取組を掲示・表彰
- ・部活動の競技の特性に合わせた栄養指導を保護者同席で行い、家庭での食事の在り方の啓発

### ② 『地域と連携した取組』

- ・校庭の管理を学校から PTA に引き継ぐことによる、児童が長時間遊べる場所の確保(図3)
- ・部活動における外部指導者の活用



(図1)



(図2)



(図3)



### 3 「場の確保・整備、用具等の工夫」

#### ① 『校舎内・外』

- ・校門から昇降口までの通路に輪やミニハードルを並べ、ステップや飛び越える運動をしながら登校（図1）
- ・廊下に自由に利用・測定ができるよう握力計を設置し、名前を添えて付箋に記録を記入してランキングを掲示
- ・握力向上の秘訣の作成・掲示、ペットボトルを活用した握力向上に向けた用具制作（図2）

#### ② 『運動場』

- ・二重跳び練習用にジャンピングボード、ラダー等の設置（図3）
- ・投運動練習用に校舎の上方に張った紐に沿って筒を投げ上げる場の設置（図4）
- ・ジャンプ練習用にジャンプタッチの場の設置
- ・低学年は、フープや缶等を使った遊びの場の設定、高学年は、「投げる」「走る」「蹴る」などの遊びの場の設定

#### ③ 『体育館』

- ・壁面にボルダリングを設置（図5）
- ・ラインテープによる立ち幅とびや反復横とび等の場の設置



(図1)



(図2)



(図3)



(図4)



(図5)



## 4 「休み時間・放課後等の時間の工夫」

### ① 『業間の取組（多様な運動遊びの推奨）』

- ・運動委員会が準備、「ケンステップ」「連続ジャンプ」「ジャングルジムのぼりおり」「立ち幅とび」「鉄棒」「登り棒」「雲梯」「ラダー」で、自分の好きな場所から開始（図1、2）
- ・担任による動き説明、運動委員会や上級生の模範演技の実施（図3）

### ② 『部活動の工夫』（図4）

- ・部活動として、個々の課題や目標に合わせて目的をもって活動できる「体力アップクラブ」の創部  
（兼部可、卒業まで継続可、原則大会等の参加は無し）

#### 《時間の工夫》

- ★活動時間は、週2回、朝7時30分から8時15分までの45分間（放課後の活動は行わない）

#### 《設定の工夫》

- ★長期休業中は、生徒が多数参加できる日を水泳活動日として設定、郊外の自然広場等で運動する日を設定
- ★希望者を募り市内の駅伝大会に参加

#### 《内容の工夫》

- ★個人の目標設定として、保健体育の「体づくり運動」で学習した体の動きを高める運動をもとに、回数、頻度、強度などを活動計画表として作成
- ★補強運動やなわ跳び、ストレッチなどを始め、バドミントンやテニス、バスケットボール、サッカーなどの球技等を実施



(図 1)



(図 2)



(図 3)

正門前で坂道ランニング



励まし合ってみんなで腹筋運動



自分のペースで校舎周りランニング



立地を生かした階段ランニング



体幹を鍛える運動



長期休業中にはプールでの運動も企画



(図 4)



## 5 「時間割の工夫」

①『教職員の働き方改革や、教職員・児童生徒を含めた学校全体での取り組みやすさ等を考えた時間割の工夫』

(考え方の例)

- ・ 休憩時間ではなく勤務時間内の教育活動として位置付ける。
- ・ 比較的短時間で継続的に取り組む。
- ・ 特に中学校では、保健体育科の教員の知識・経験を活用しつつ、全教職員が関わり学校全体の取組として実施する。

### 学校における体育授業外の体力向上の取組例

【小学校の時間割の例】 教師の昼休憩の時間を分割する案

勤務時間	実施日（週3日）		未実施日（週2日）	
8:05	8:05～8:15	朝の会	8:05～8:15	朝の会
	8:20～9:05	1時間目	8:20～9:05	1時間目
9:00	9:05～9:15	休み時間	9:05～9:15	休み時間
	9:15～10:00	2時間目	9:15～10:00	2時間目
10:00	10:00～10:20	休み時間(業間の時間)	10:00～10:20	休み時間(業間の時間)
	10:20～11:05	3時間目	10:20～11:05	3時間目
11:00	11:05～11:15	休み時間	11:05～11:15	休み時間
	11:15～12:00	4時間目	11:15～12:00	4時間目
12:00	12:00～12:40	給食	12:00～12:40	給食
	12:40～13:05	昼休み (教職員の休憩時間①)	12:40～13:05	昼休み (教職員の休憩時間①)
13:00	13:10～13:25	清掃	13:10～13:25	清掃
	13:35～14:20	5時間目	13:35～14:20	5時間目
14:00	14:20～14:30	休み時間	14:20～14:30	休み時間
	14:30～15:15	6時間目	14:30～15:15	6時間目
15:00	15:25～15:35	帰りの会	15:25～15:35	帰りの会
	15:45～16:00	体力向上の取組 (教職員の休憩時間②)	15:35～15:55	(教職員の休憩時間②)
16:00	16:00～16:20	(教職員の休憩時間②)		
16:35				

【教職員の勤務時間は、昼休みを除き7時間45分（上表では8時05分～16時35分）】

【中学校の時間割の例】 部活動の時間の一部を体力向上に振り替える案				
勤務時間	実施日（週3日）		未実施日（週2日）	
8:05	8:05～8:15	朝の会	8:05～8:15	朝の会
	8:20～9:10	1時間目	8:20～9:10	1時間目
9:00	9:10～9:20	休み時間	9:10～9:20	休み時間
	9:20～10:10	2時間目	9:20～10:10	2時間目
10:00	10:10～10:20	休み時間	10:10～10:20	休み時間
	10:20～11:10	3時間目	10:20～11:10	3時間目
11:00	11:10～11:20	休み時間	11:10～11:20	休み時間
	11:20～12:10	4時間目	11:20～12:10	4時間目
12:00	12:10～12:50	給食	12:10～12:50	給食
	12:50～13:35	昼休み (教職員の休憩時間①)	12:50～13:35	昼休み (教職員の休憩時間①)
13:00	13:40～13:55	清掃	13:40～13:55	清掃
	14:00～14:50	5時間目	14:00～14:50	5時間目
14:00	14:50～15:00	休み時間	14:50～15:00	休み時間
	15:00～15:50	6時間目	15:00～15:50	6時間目
15:00	15:55～16:05	帰りの会	15:55～16:05	帰りの会
	16:00			
16:35	16:15～16:30	体力向上の取組	(部活動) 16:05～	
(部活動)	16:35～			

【教職員の勤務時間は、昼休みを除き7時間45分（上表では8時05分～16時35分）】

○ これらの時間割はあくまで一例であり、学校の実情に応じて時間割の組み方は多様です。

## ②『その他の例』

- ・昼休み（45分）と業間時間（15分）を接続し、60分の活動時間を確保する。
- ・一週間に1～2日程度、帰りの会と合わせて20～25分の教室等のできる運動の活動時間を確保する。
- ・一週間に1～2日程度、最終授業時間を体育・保健体育授業に設定し、授業終了後そのまま体育館や運動場で帰りの会と合わせて20～25分の活動時間を確保する。