

## はじめに

文部科学省では、全国的な子どもの体力の状況について詳細な把握・分析を行うことを目的として、平成20年度より「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施してまいりました。全国の小学校5年生及び中学校2年生を対象として、平成20年度及び平成21年度は悉皆調査、平成22年度は約20%の抽出調査を実施しました。

本年度については、東日本大震災の影響等により調査を中止いたしましたが、各学校や教育委員会における体力向上のための取組を支援するため、これまでの3年間の調査結果をまとめ、「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」を作成いたしました。

文部科学省においては、平成23年に制定されたスポーツ基本法に基づき、平成24年3月に、今後の我が国のスポーツ政策の具体的な方向性を示すものとしてスポーツ基本計画を策定したところです。その柱の1つである「学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」において、「幼児期からの子どもの体力向上方策の推進」を図るため、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等による検証を行いつつ、子どもが積極的に運動遊び等を通じてスポーツに親しむ習慣や意欲を養い、体力の向上を図ることとしています。

各学校におかれましては、本ハンドブックに挙げられた情報をそれぞれの目的に応じて御活用いただき、児童生徒の体力向上の取組や運動習慣・生活習慣、体育・健康に関する指導等の改善にお役立ていただくとともに、各教育委員会におかれましては、子どもの体力向上に係る施策の成果と課題の検証改善に向けた取組の一助としていただきますようお願いいたします。

最後に、本資料の作成に御協力いただきました皆様、資料の提供に御協力いただきました学校、教育委員会の皆様に心から御礼申し上げます。

平成24年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長

久保 公人

- 目次 2
- 収録した取組事例校一覧とその分類 4

## 第1章 子どもの体力向上のために

- 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

## 第2章 全国体力調査によって明らかになったこと

- 1 新体力テストの実施状況の変化 16
- 2 3年間の体力合計点の変化と都道府県別の体力の比較 16
- 3 運動習慣と体力の二極化傾向 17
- 4 1週間の総運動時間が60分未満の子どもの運動時間の分析 19
- 5 1週間の総運動時間の違いによる体力評価区分の比較 20
- 6 体育・保健体育の指導におけるポイント 21
- 7 生活習慣と体力の関係 22
- 8 家の人と子どもとの運動やスポーツへの関わり合い 23
- 9 学校質問紙調査の分析から分かったこと 24
- 10 学校と教育委員会の現地調査から分かったこと 26
- 11 教育委員会アンケートの分析から分かったこと 27

## 第3章 体力向上への活用のポイントと取組事例

### Ⅰ 体育・保健体育の授業を改善するために

- 1 学習指導要領における体育・保健体育での体力の向上 30
- 2 楽しい体育・保健体育の授業 31
- 3 体の動かし方やコツがわかる授業 32
- 4 授業で学んだ内容を授業以外で実施することの重要性 33
- 5 体育・保健体育での望ましい指導の在り方 34
- 6 体育・保健体育の専門性等を重視した指導の有効性 36
- 7 体育・保健体育における授業改善の取組事例 37

●取組事例 [小学校] 40 [中学校] 46 [特別支援学校] 54

### Ⅱ 運動の日常化のために

- 1 生活の中で運動を行う働きかけの重要性 56
- 2 学校全体の継続的な取組の重要性 57
- 3 学校として児童生徒の運動習慣の改善に取り組む場合の目安 58
- 4 運動の日常化への取組の在り方 60
- 5 運動の日常化への取組事例 62

●取組事例 [小学校] 64 [中学校] 78

### Ⅲ 生活習慣を改善するために

- 1 生活習慣改善の取組の在り方 86
- 2 生活習慣と体力の関わり 87
- 3 生活習慣改善の取組事例 92

●取組事例 [小学校] 96 [中学校] 100

## Ⅳ 学校と家庭・地域及び学校間で連携するために

- 1 連携の重要性 106
  - 2 学校と家庭との連携 106
  - 3 学校と地域との連携 109
  - 4 学校間の連携 109
  - 5 家庭・地域及び学校間で連携している取組事例 110
- 取組事例 [小学校] 114 [中学校] 128 [特別支援学校] 138

## 第4章 「新体力テスト」のよりよい活用のために

- 1 子どもの体力・運動能力の向上の意義と新体力テストの活用 142
- 2 体力・運動能力を測定するテストの構成 145
- 3 新体力テストを用いて体力・運動能力を測る 147
- 4 新体力テストを実施する上での安全の確保 148
- 5 新体力テストを用いた全国体力調査の測定と評価 150

## 第5章 3年間の調査結果の概要

### I 小学校の調査結果／II 中学校の調査結果

●調査結果に関する注意事項と説明 162	小学校	中学校
1 実技に関する調査の結果	164	182
2 体格と肥満度に関する調査の結果	167	185
3 児童生徒の運動習慣と体力～1週間の総運動時間から	168	186
4 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の特徴	170	188
5 児童生徒の運動・生活・食習慣と体力との関連	172	190
6 体育・保健体育授業と児童生徒の体力、意識との 関連とその取組	176	194
7 家庭における運動やスポーツとの関わり	178	196
8 学校の地域・家庭との連携	179	197
9 平成20～22年度の3年間追跡調査	180	198

### III 教育委員会アンケートの調査結果

- 1 都道府県・政令指定都市教育委員会の調査結果 200
- 2 市区町村教育委員会の調査結果 202

## 参考資料

### I 調査票

- 1 児童生徒調査票／学校質問紙調査票・実施状況調査票
  - ・平成20年度 小学校 206 中学校 208
  - ・平成21年度 小学校 210 中学校 212
  - ・平成22年度 小学校 214 中学校 216
- 2 教育委員会アンケート
  - ・平成23年度 218

### II 活用シート

- 平成23年度 小学校 219 中学校 223

# 収録した取組事例校一覧とその分類

## I 体育・保健体育の授業の改善

### ●小学校

事例1	進んで体力向上と生活習慣改善に取り組む児童の育成	千葉県いすみ市立東小学校	40
事例2	かがやく小川っ子—学力・体力の向上をめざして—	和歌山県有田川町立小川小学校	42
事例3	「学び合い・振り返り活動」で“動きづくり!”“体力づくり!”“やさしい心づくり!”	福岡県春日市立天神山小学校	44

### ●中学校

事例4	コミュニケーション能力の向上と体力の充実を目指した運動の取組	群馬県吉岡町立吉岡中学校	46
事例5	地域指導者と連携した柔道授業への取組	千葉県南房総市立白浜中学校	48
事例6	学習カードの活用による記録への挑戦	福井県若狭町立上中中学校	50
事例7	かかわり合い、高め合える仲間づくりと体力・運動能力の向上	京都府福知山市立六人部中学校	52

### ●特別支援学校

事例8	わかって動こうとする力を高める朝の体育	国立大学法人山梨大学教育人間科学部附属特別支援学校	54
-----	---------------------	---------------------------	----

## II 運動の日常化

### ●小学校

事例9	元気もりもり業間運動で目指せ! 体力向上	北海道鶴居村立下幌呂小学校	64
事例10	「元気アップタイム」で運動遊びの日常化を	東京都足立区立五反野小学校	66
事例11	学校体育と地域・社会体育との連携～スポーツ大好きっ子育成活動～	福井県鯖江市神明小学校	68
事例12	積極的な朝の時間の活用「エンジョイタイム」	長野県塩尻市立洗馬小学校	70
事例13	外遊びを中心とした学校・家庭・地域が一体となつての体力づくり	熊本県八代市立鏡小学校	72
事例14	主体的に体力向上に取り組む子どもの育成をめざして	鹿児島県鹿児島市立田上小学校	74
事例15	目指せ! スポーツ王!! ～子どもの運動経験値を高め、運動の生活化を目指して～	静岡県浜松市立相生小学校	76

### ●中学校

事例16	体育行事や委員会活動を通じて体力の向上を目指す取組	秋田県鹿角市立十和田中学校	78
事例17	鳥屋中体力アッププラン～PTCA(保護者・教員・生徒が一緒に参加する行事)を通して～	石川県中能登町立鳥屋中学校	80
事例18	特別活動・部活動を中心とした体力・運動能力の向上の取組	和歌山県田辺市立龍神中学校	82
事例19	「つながる」を意識した部活動(特別活動)で体力向上	広島県広島市立井口中学校	84

## III 生活習慣の改善

### ●小学校

事例20	学校全体で取り組む食育と運動～早寝・早起き・朝ごはんの視点から生活習慣をみなおす～	大阪府和泉市立信太小学校	96
事例21	生活習慣の改善と運動の生活化による体力の向上を目指して	鹿児島県始良市立西始良小学校	98

### ●中学校

事例22	ライフスタイルの確立から体力向上へ	青森県東北町立東北東中学校	100
事例23	心と体健康チームの活動による生活改善の取組～自己の健康課題を解決しようとする生徒をめざして～	長野県飯田市立竜東中学校	102
事例24	委員会活動を中心とした生活習慣改善への取組	高知県いの町立吾北中学校	104

## IV 家庭・地域・学校間との連携

### ●小学校

事例25	朝ご飯から始まる体力づくり「朝ご飯」運動「まなびフェスト」のトライアングル効果	岩手県北上市立成田小学校	114
事例26	家庭と共に取り組む子どもの体力向上	和歌山県有田川町立五西月小学校	116
事例27	豊かな自然環境を活用した体力向上の取組～遊び心や冒険心を高める工夫～	山口県田布施町立田布施西小学校	118
事例28	輝け市場っ子～保護者との連携で体力アップ～	徳島県阿波市立市場小学校	120
事例29	地域のスポーツ指導者の活用 トップアスリートから学ぶスポーツのすばらしさや楽しさ	群馬県榛東村立北小学校	122
事例30	神戸市小学校スポーツ協会活動を中心としたスポーツ・運動好きな子どもの育成	兵庫県神戸市立桂木小学校	124
事例31	幼児期からの取組を生かした幼小連携の体力づくり	岐阜県多治見市立市之倉小学校	126

### ●中学校

事例32	親子ふれあい活動をもとにした体力向上の取組	佐賀県小城市立小城中学校	128
事例33	日常生活を通じて運動に親しみ体力を向上させる取組	長野県長和町立和田中学校	130
事例34	地域との連携～部活動のクラブ化と運動能力の向上～	岐阜県大垣市立上石津中学校	132
事例35	家庭・総合型地域スポーツクラブ・学校が連携した体育活動	三重県伊勢市立城田中学校	134
事例36	小中一貫教育と9年間カリキュラムを通じた体力向上の取組	新潟県三条市立第三中学校	136

### ●特別支援学校

事例37	学校・家庭・地域が一体となった体力向上の推進	茨城県立美浦養護学校	138
------	------------------------	------------	-----

	カテゴリー				場 面								連携先			教材の工夫
	体育・保健体育の授業の改善	運動の日常化	生活習慣の改善	家庭・地域・学校間との連携	体育・保健体育の授業	その他の授業	始業前	業間	昼休み	放課後	部活動	学校行事 地域行事	家庭と	地域と	学校間	
事例 1	○		○		○			○								○
事例 2	○	○			○		○		○			○		○		○
事例 3	○	○			○		○		○			○				○

事例 4	○		○		○		○				○	○				○
事例 5	○			○	○								○			○
事例 6	○				○				○			○	○			○
事例 7	○				○			○		○	○					

事例 8	○			○	○	○							○			○
------	---	--	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---

事例 9		○	○					○				○				○
事例 10		○			○		○	○		○						○
事例 11		○		○					○		○		○			○
事例 12		○					○									○
事例 13	○	○	○	○	○			○	○	○		○	○	○		○
事例 14		○	○	○			○				○	○				○
事例 15		○	○				○				○					○

事例 16		○	○					○				○				○
事例 17	○	○		○	○							○				
事例 18		○	○		○						○	○				
事例 19	○	○		○	○						○	○		○		○

事例 20			○	○		○	○	○					○			
事例 21		○	○	○	○		○	○	○				○			○

事例 22	○	○	○		○	○										○
事例 23			○	○		○						○	○	○	○	○
事例 24			○	○				○						○		○

事例 25		○	○	○	○			○				○				○
事例 26		○	○	○	○		○	○	○			○	○			
事例 27		○		○	○			○	○	○		○	○	○	○	
事例 28		○	○	○		○						○	○			○
事例 29	○			○	○		○			○	○	○	○	○		○
事例 30		○		○			○		○		○		○	○		
事例 31	○	○		○	○		○		○			○		○		○

事例 32				○							○	○	○	○		
事例 33		○	○	○			○				○	○	○	○		
事例 34				○							○	○	○			○
事例 35				○	○						○	○	○	○	○	○
事例 36	○			○	○			○	○	○				○		

事例 37				○							○	○	○			
-------	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--