

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

生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは重要である。また、そのためには青少年期における運動習慣の確立が大切であり、運動の習慣化が生涯にわたり大きく影響する。小学生年代では、子どもたちの運動習慣は、それぞれの家庭・地域における環境の違いによって様々であるが、同時に学校が与える影響も大きい。特に、習慣化はしていないが運動に対して潜在的な欲求を持っている子どもには、学校がそのきっかけづくりをすることが非常に重要であり、アプローチの仕方を工夫することで「運動習慣」が身に付くことが多い。中学生年代では、楽しむことを中心とした運動遊びから次第にスポーツやトレーニング的な要素が含まれた活動へと移行していき、心身ともに急激な変化を遂げる時期でもある。体格・体力とも成長・向上し、個人差が大きく現れる時期であると同時に、運動を行う子どもと行わない子どもの実施状況の差が大きくなっていく時期でもある。

したがって、体育・保健体育の授業はもちろんであるが、それ以外の時間に運動習慣を確立するための学校教育全体での取組を通じて、運動遊びやスポーツをしたり、積極的に体を動かす習慣を身に付けたりすることが期待される。全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、全国体力調査）の結果によると、体育・保健体育の授業以外の時間に運動習慣を確立するための取組をしている学校は、取組をしていない学校に比べて、体力合計点は男女とも高かった。一方、その取組をしていない小学校の体力合計点は、男女とも全国学校平均を下回った（図3-II-1）。小学校では、男女とも「休み時間等に全員が運動やスポーツをする時間等を設定している」ことに加えて、「帰宅後や休日には児童が積極的に体を動かすよう保護者に働きかけをしている」学校は、特に高い体力合計点を示した。中学校は、女子では、「休み時間等に全員が運動やスポーツをする時間などを設定している」ことに加えて、「帰宅後や休日には生徒が積極的に体を動かすよう保護者に働きかけをしている」学校は、取組をしていない学校に比べて体力合計点が高かった。一方、男子では、項目の中のいずれかの取組をしているか否かで体力合計点の違いが見られた。

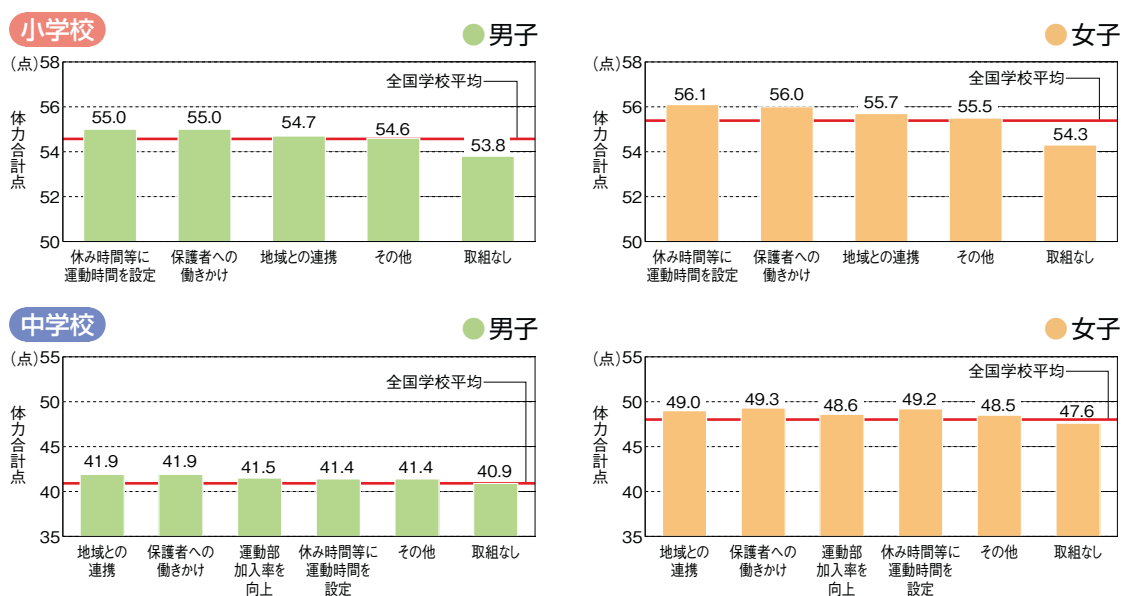


図3-II-1 体育・保健体育授業以外での運動習慣化の確立の取組と体力合計点との関連（平成21年度）

2 学校全体の継続的な取組の重要性

学校全体で取組を継続的に実施することは、小・中学生の男女すべてに共通して体力向上を図る上で重要である。全国体力調査の結果によると、小学校、中学校において、継続的な取組をしている学校の体力合計点と、継続的な取組をしていない学校の体力合計点を比較すると、継続的な取組をしている学校の体力合計点が高い傾向が見られた（図3-II-2）。また、継続的な取組を実施し、外部人材（地域のスポーツ指導者）を活用し、かつ体育的行事を実施している学校の体力合計点は高い傾向にあった。

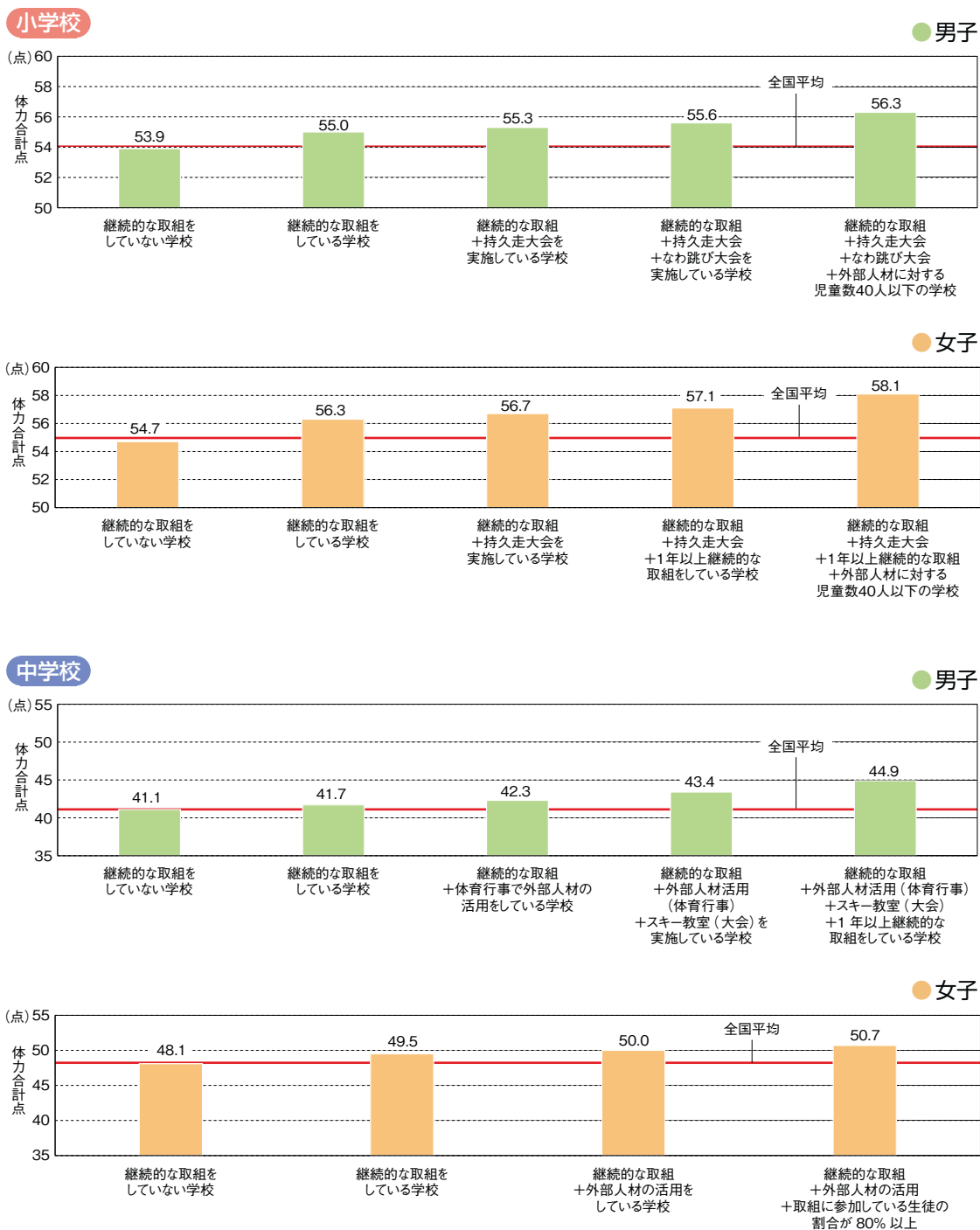


図3-II-2 体力向上の継続的な取組と体力合計点との関連（平成20年度）

*決定木分析の結果によるグラフ（25ページ参照）

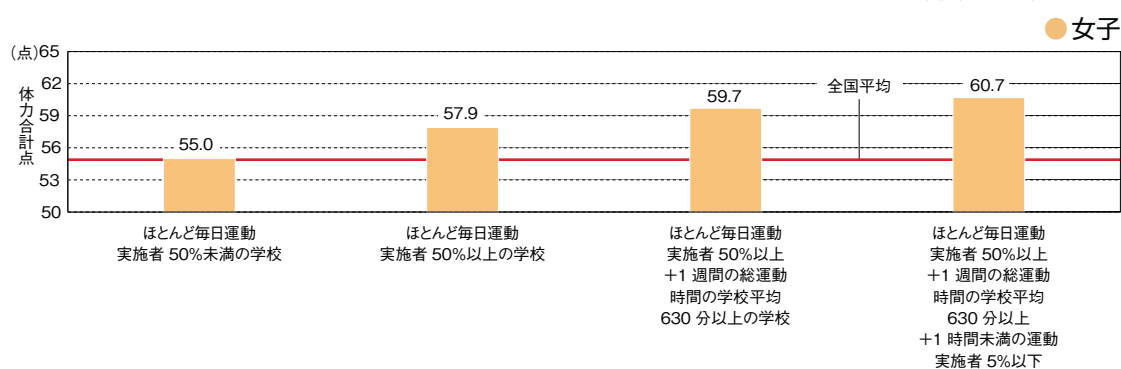
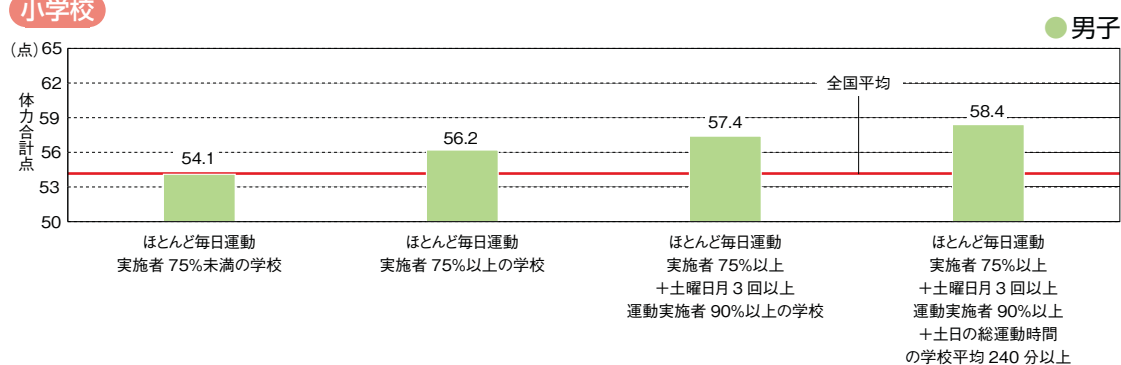
3 学校として児童生徒の運動習慣の改善に取り組む場合の目安

(1) 運動・スポーツの実施頻度と1日の運動時間

全国体力調査の結果によると、「ほとんど毎日(週3日以上)運動・スポーツを実施している」児童生徒の学校における割合が、小学校においては男子では75%以上、女子では50%以上、中学校においては男子では90%以上、女子では50%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向が見られた(図3-II-3)。

児童生徒の運動習慣の改善に対する取組では、運動習慣の現状をまずは運動・スポーツの実施頻度や1日の運動時間により把握し、これらの数値を目安にしながら、それぞれの実情に合わせて、多くの児童生徒が毎日運動ができるようにすることが重要であると思われる。

小学校



中学校

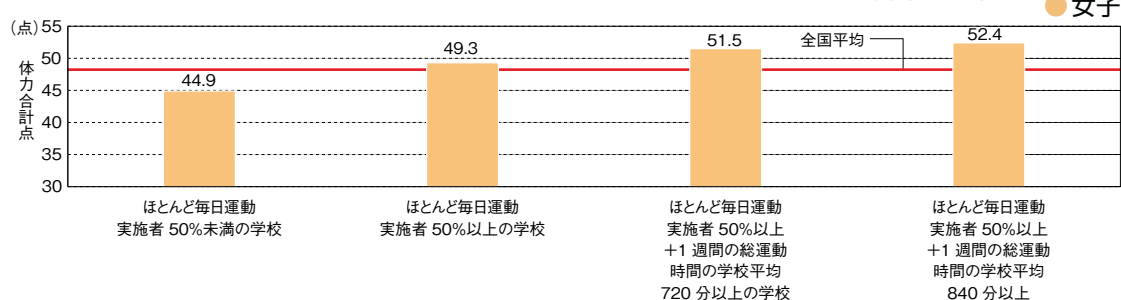
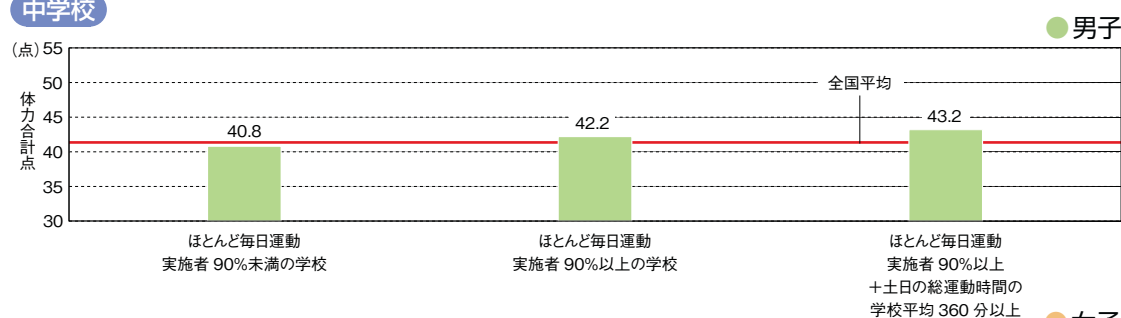


図3-II-3 運動習慣化の取組と体力合計点との関連(平成20年度)

*決定木分析の結果によるグラフ(25ページ参照)

(2) 運動部活動やスポーツクラブへの参加と体力の関連

運動部活動やスポーツクラブへの参加は体力向上を図る上での重要な要因となっている。小学校、中学校とも、学校全体での運動部活動やスポーツクラブへの参加率が男子では80%以上、女子では70%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向が見られた。さらに95%以上の参加率の学校においては、体力合計点が一層高くなる傾向が見られた(3-II-4)。これらの数値を目安にして、それぞれの実情に合わせて、学校全体で運動部活動やスポーツクラブに参加を促す工夫が望まれる。

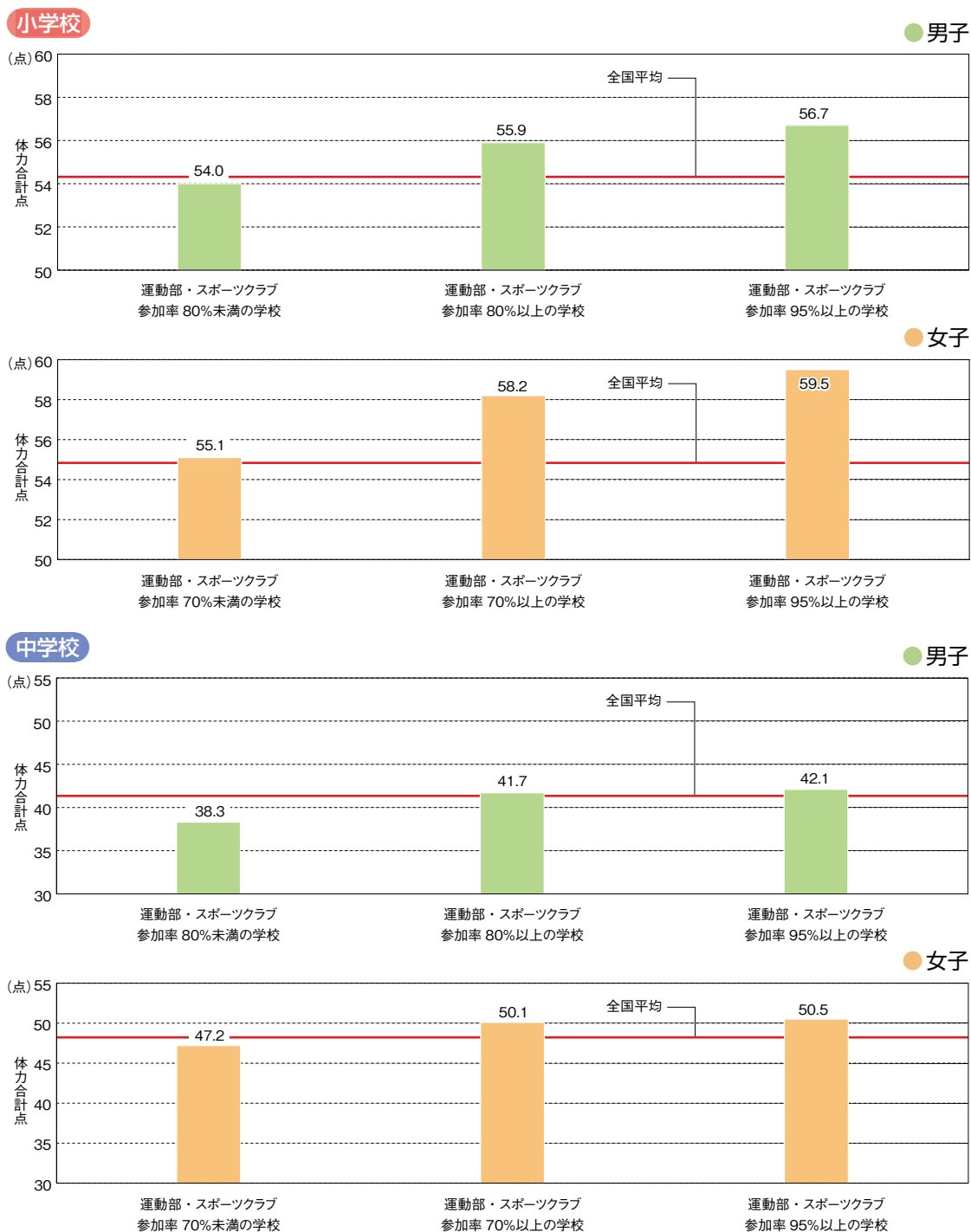


図3-II-4 運動部活動・スポーツクラブ参加率と体力合計点との関連(平成20年度)
*決定木分析の結果によるグラフ(25ページ参照)

4 運動の日常化への取組の在り方

1) 体を動かす「時間」の創出

遊びやスポーツを通して体を動かすようになるために、小学校では、始業前、業間、そして夏休みなどを利用して多くの身体活動の時間を創り出すことが望まれる。例えば、登校後すぐに体育着に着替えることにより、児童が体を動かしやすいくなり、それによって動きたいと意欲を持てるようになることが考えられる。また、日中も体育着でいることで、その意欲が学校にいる時間全体に拡大したり、年間を通じた業間などの休み時間の利用によって、様々な種類の運動を遊び感覚で行ったり、昼休みや夏休みに各種スポーツ（遊び）教室を実施したりすることで、運動の苦手な児童にも体を動かすことやスポーツの楽しさを味わう機会を提供することができるようになる。

中学校では、限られた時間をいかにして運動に当てるかの工夫が大切である。また、運動を継続的に行うためには、負担になり過ぎない運動時間と実施しやすい時間帯の設定も必要となる。例えば、年間を通して授業終了後などに全校生徒が一斉に運動のできる時間を確保することで、生徒は体力づくりという同じ目標を持って時間を共有することができ、運動の苦手な生徒についても運動促進を図ることができる。また、部活動を総合型地域スポーツクラブなどと連携して行うことなどにより、運動やスポーツを実施する機会を平日の夜や土・日曜日にまで拡大することができ、体を動かす新たな時間の創出につながる可以考虑。

2) 体を動かす「空間」の工夫

小学校における運動の場は、運動場や体育館が中心であるが、そこで行われる内容や設定方法を工夫することで独自の空間を創り出し、児童の興味・関心を向上させることができる。例えば、Gボール、竹馬、一輪車などは新たな遊び空間を作り出すことができる。既存の運動がうまくできなかった児童は、普段と違った空間や種目でチャレンジする気持ちが刺激され、コツや技能を習得しようと積極的に体を動かすようになる。

中学校でも、授業時とは異なる空間を設定したり、校庭を芝生化するなど、体を動かす環境を改善することにより、生徒が体を動かすことに対する動機を一層高めることができる。また、総合型地域スポーツクラブなどで活動することにより、学校に加えて様々な体育施設を運動やスポーツの実施場所として活用することは、自らの体力に応じて種目等を選択できるため、自己の体力評価や体調管理にもつながることが期待できる。

3) 楽しく遊び、ともに体を動かす「仲間」づくり

小学校では、遊びの空間は、教室での日常生活とは異なった空間である。したがって、そこで一人一人の児童は教室内とは異なる役割を担うことになる。いろいろな遊びの空間を設けることで、児童が果たす様々な役割を通しての相互理解が深まり、仲間が増えて遊びの輪が広がる。また、始業前や業間に全校児童が同じ場所で自由遊びをすれば、クラスや学年の枠にとらわれない幅広い仲間づくりが促進される。子どもたちが主体的に構成した異年齢集団での活動が、遊びを通じた運動習慣の定着に貢献するとともに、社会性の向上にもつながっていく。また、活動に参加する教員に加え、外部から招いた地域のスポー

ツ指導者や大学生と一緒に遊んだり指導を受けたりすることにより、年代を超えた遊びの仲間の輪が一層広がり、体を動かすことの楽しさを深めている例がある。

中学校においても、運動・スポーツをする上でともに体を動かす仲間の存在は欠かせない。日頃とは異なる仲間と活動することは、新しい時間や空間の創出にもつながる。また、仲間と一緒に運動しながら喜びや達成感を共有することは、運動を継続する大きな動機となる。学年やクラスの枠を取り払った全校生徒が一斉に行う活動や、1年生から3年生が混在した縦割りでの活動を実施することで、上級生が下級生の指導役や目標となることが考えられる。また、総合型地域スポーツクラブなどと連携すれば、地域社会に根ざした多世代での活動を実施することができ、生涯にわたっての運動・スポーツを実施することに発展していくことが期待される。

4) 児童生徒の自主的な活動としての位置付け

小学生が、自らが活動を運営する立場で関わることは、児童の活動に対する興味関心を高め、活動の継続と定着を促進すると考えられる。児童会や実行委員会などの児童の自主組織を活用してスポーツ教室などを実施することで、運営する児童はもちろん、参加者の活動意欲も高められ、運動の苦手な児童の積極的な参加を引き出すことができる可能性がある。中学校では、生徒自らが体育委員やリーダーを務めることにより、活動する生徒全員が連帯感を持って、積極的な態度で運動やスポーツに取り組むことができる。中学校期には、運動やスポーツを行うことが単に楽しいだけでなく、自分の健康にも貢献しているということへの自発的気づきを促したい。

5) 目標を持った活動・課題や目標を設定した活動

「できるようになった」「以前よりうまくなった」などの達成感は、その活動を継続する上での意欲をより一層高めることができる。例えば、小学校におけるチャレンジスポーツや体育学習カードなどは、児童が自らの努力の結果を評価できる有効な方法である。また、「〇〇名人」などのような目標を設定することで、児童それぞれが得意な遊びや運動に、より一層熱心に取り組む態度を育てることができる。あるいは、運動が得意な児童が先生役になることで、子ども同士で指導し合う感覚を刺激したり、お互いが身近な目標としての役割を果たすこともできる。

中学校では、体力向上に関わる活動や新体力テストの結果を個人カードなどを用いて継続的に評価することにより、生徒の運動やスポーツに対する動機付けがなされる。また、ソーランや長なわ跳び、駅伝大会などクラス全体が共通の課題を持って取り組み、その成果を体育祭で披露したり、地域のスポーツクラブなどが主催するスポーツフェスティバルにおいて他の集団と交流するなど、課題や目標を設定し発表の場を設けることで活動を一層充実させることができる。

5 運動の日常化への取組事例

子どもたちが「体を動かしたくなる」には、「時間・空間・仲間」の3つは欠かせない要素である。通常の学校生活では限界があるが、この3要素の視点から運動の日常化への取組を実践している学校では、それぞれの要素をうまく組み合わせることにより、従来では経験できない時間・空間・仲間を創出している。また、「体を動かしたくなる」気持ちを持続するためには、主体性を持って活動に取り組み、達成感を感じることが大切である。達成感を味わうことにより、得意不得意にかかわらず「体を動かすこと」が『好き』になり、運動習慣が身に付くようになると考えられる。

取組事例校は、年間を通じて「時間・空間・仲間」などを工夫・創出することで運動習慣を身に付けさせる取組を実施しており、このような充実した運動内容と取組の継続による習慣化が、体力向上に影響しているものと考えられる。ここでは、次の様な事例を取り上げた。

1) 普段の学校生活の中で運動時間の拡大を図る取組

多くの学校、特に小学校においては毎日の学校生活での休み時間などを利用して、運動の習慣化を図ることが基本となる。ここでは、始業前（事例10・東京都、事例12・長野県、事例14・鹿児島県）や業間（事例9・北海道、事例15・静岡県）、昼休み（事例13・熊本県）、放課後（事例11・福井県）での取組事例を取り上げた。これらの事例は、体育の授業との関連性を持たせたり、新体力テストの分析結果に基づいたりしながら、運動や取組内容をあらかじめ決めて行う場合と、児童自身がルールを工夫するなどしながら運動や遊びを自由に行うように設定されている場合に大別される。いずれの取組方法であっても、子どもたちが自ら積極的に取り組み、体を動かすことの楽しさや達成感を味わうことができるように工夫が施されていることが重要である。

中学校では、学校での体育的行事を通じた体力向上の取組とともに、体育委員会の活動として休み時間に体育館やグラウンドを積極的に利用するよう体力づくりの啓発を生徒自らが呼びかける取組（事例16・秋田県）がある。

2) 友達と関わる楽しさについて工夫された取組

上述した継続的な始業前での運動への取組（事例12・長野県）では、曜日によって、学級、学年、兄弟学級（1・6年、2・5年、3・4年の組合せによる縦割り）など様々な集団で運動し、より広く友達と関わる喜びを実感し、楽しく運動・遊びをすることができるようになる工夫がされている。

3) 地域・家庭との連携による運動時間の拡大への取組

市内・県内の各種大会やイベント、社会体育行事などと連携し、いろいろな校外の大会に出場できるような指導体制を整えたり（事例11・福井県）、保護者・教員・生徒が一緒に活動する行事を平日の夜に開催（事例17・石川県）することは、運動時間を拡大するのに有効である。これらの事例では、子ども同士だけではなく、地域や社会体育団体などの指導者、また保護者との間で運動やスポーツを通じた交流を図ることができる大きな特

色である。また、事例17ではレクリエーション的な運動が多く取り入れられているなど、運動の苦手な生徒にとって運動の楽しさを体感でき、運動に親しむきっかけづくりとして有効であったことが紹介されている。

4) 部活動の活性化への取組

中学校における運動部活動への積極的な参加は、体力向上のための重要なポイントであるため、運動が苦手な生徒にも参加を促すための工夫が求められる。ここでは、小規模校であるが男女とも100%の運動部活動参加率を達成した中学校（事例18・和歌山県）の取組事例を取り上げた。部活動の選択の幅を最大限に広げるために教職員数11名で6つの運動部を設置し、運動が得意な生徒にとっても苦手な生徒にとってもそれぞれが充実した部活動となるよう、顧問が練習方法を工夫し入部しやすい環境を作る努力がなされている。また、運動部だけではなく文化部も含め、すべての部活動において活動や出席に関する目標・具体的方策をたてて体力づくりを実施し、体力向上に取り組んでいるユニークな事例（事例19・広島県）も取り上げた。同中学校では、秋に学区内の小学6年生を中学校に招き、授業体験や「部活動体験」を実施し、小学校から中学校への円滑な接続を図るとともに、部活動参加率の向上を通して部活動の活性化を図っている。