

# 子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について

令和5年12月



- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげることが必要
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

## 地 域

### 1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

### 2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

## 学 校

### 3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた、一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

### 4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における体力向上の**取組事例**を周知

## 家 庭

### 5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、室伏長官が考案・実演する動画を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・**身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化**
- ・**「力を引き出す」ウォーミングアップ動画**を作成・公表