

指導資料



鹿児島県総合教育センター

保健体育 第32号

- 小学校対象 -

平成18年5月発行

児童一人一人がいきいきと活動する体力づくり

〔生きる力〕の育成において、「健康・体力」は「豊かな人間性」や「確かな学力」をはぐくむ上でその基盤をなすものであり、健康・体力の向上は、学校教育全体を通して継続的に取り組むべき重要な課題である。

また、児童を取り巻く環境の急激な変化に伴う体力・運動能力の低下や基本的な生活リズム・食生活の乱れなどに歯止めをかけるためには、学校や家庭、地域が「健康・体力づくり」に対する認識を高め、主体的かついきいきと健康・体力づくりに取り組む児童の育成を計画的に進めていく必要がある。

そこで、本稿では実践例をもとに、学校における体力づくりの進め方について述べる。

1 子どもの体力の現状と求められる体力

平成14年9月に出された中央教育審議会答申における子どもの体力の現状と将来への影響は、下記のようにまとめられる。

- 1 子どもの体力の現状
 - ・ 体格は向上
 - ・ 体力は昭和60年ごろから続く低下傾向
 - ・ 体力の格差が広がり「運動する子/運動しない子」<二極化傾向>
 - ・ 身体を操作する能力の低下（スキップ、靴ひもを結ぶことができない。）
 - ・ 肥満傾向の子どもが増加（高血圧、高脂血症等が危惧される。）

将来の生活習慣病につながる危険性が憂慮される。

- 2 危惧される将来への影響
 - ・ 「生きる力」を身に付ける上での悪影響
 - ・ さらなる運動不足<悪循環>
 - ・ 国全体の体力低下 健康への不安 社会の活力低下
 - ・ 創造性、人間性豊かな人材の育成の妨げ
 - ・ 医療費コストの増加

また、体力の意義と求められる体力については、下記のようにまとめられる。

- 1 人間の発達・成長における体力の意義
 - ・ 運動能力、運動技能の向上（行動体力）
 - ・ 病気から体を守る体力の向上（防衛体力）
 - ・ 知力、精神力の向上の基礎
 - ・ 人間の活動の源（健康の維持、意欲や気力の充実）<人間の発達・成長を支える基本的な要素>
- 2 次代を担う子どもたちに求められる体力
 - (1) 運動するための体力（調整力、瞬発力、持久力など）
 - ・ 運動するための基礎となる身体的能力<課題>
 - ・ 体力・運動能力調査の平均値を上昇傾向に転換
 - ・ 体力が平均値より低い子どもの改善
 - (2) 健康に生活するための体力
 - ・ 体の健康を維持し、病気にならないための体力<課題>
 - ・ 生活習慣病につながる値を低下傾向に転換（高血圧者等の割合など）

さらに、これらの原因として、子どもの体力に関する国民の意識の低さや遊びに不可欠な要素の減少（時間、空間、仲間）など、子どもを取り巻く環境の変化をあげながら、体力向上への取組を促している。

2 体力づくりの進め方

(1) 基本的な考え方

人生80年といわれるが、このライフステージで健康な生活を実現するためには、小学校期において児童一人一人の発達段階

階を考慮しなければならない。そこでは、個に応じた指導を継続することにより、バランスのとれた体力・運動能力の向上を図るとともに、生涯にわたり健康づくりに取り組む態度を育成する必要がある。

すなわち、自分の体の様子を具体的に把握し、自分に合った健康に生活するための計画を立て、実行できる児童の育成に努めなければならない。

ア 実態の把握

実態把握は、児童自身が自分の現状を知り、自分のための健康・体力づくりを進めていく上でも重要な視点である。

(ア) 横断的な把握（種目間の比較）

測定単位が異なる種目間の記録を直接比較はできないため、測定値を偏差値（Tスコア）に換算する必要がある。

また、グラフ化(図1)すると、課題を視覚的、かつ明確に把握できる。

(イ) 縦断的な把握（伸びの比較）

体力の発達には個人差があるため、種目ごとの「伸び」にも着目する必要がある。それにより次の利点がある。

a 図1では、握力、立ち幅跳び、ソフトボール投げの値が低い。この比較に、「伸び」の観点をあわせて考察すると、図2では、握力については、この一年間で県平均より伸びているのに対し、立ち幅跳び、ソフトボール投げは伸びていないことが分かる。

すなわち、この2種目の取組に課題があることが分かる。

b 児童に「伸び」を数量的に伝えることで、児童は努力の成果を確認でき、達成感を実感でき体力づくりへの意欲が向上する。

イ 個人カルテの作成（図1，2の活用）

下表に個人記録を入力すると個人カル

H17 県に比較した A 小学校の体力・運動能力

対象者	項目	1	2	3	4	5	6	7	8
区分		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(指数)	(秒)	(cm)	(m)
小6男	A小平均	17.24	20.15	33.01	44.94	51.56	9.00	153.47	25.20
	Tスコア	44.51	49.01	48.21	53.53	48.83	51.01	46.45	44.72

偏差値 = $\frac{\text{個人の記録}(X) - \text{母集団の平均}(M)}{\text{母集団の標準偏差}(SD)} \times 10 + 50$

測定単位の異なる記録はそのまま比較できないため、上記の計算式で単位を共通のもの(偏差値 Tスコア)に換算して比較するとどの項目にどれぐらいの優劣があるか比較できる。

測定値が小さくなるほど記録がよくなる種目(50m走など)は修正する。(100 - Tスコア)

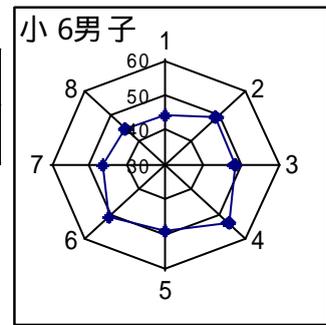


図1 県の記録を基準とした偏差値(Tスコア)による各種目の比較(電子データExcelファイル75KB)

H17 A 小学校第 6 学年の体力の向上(表 2) 県の伸びより優るもの 県の伸びより劣るもの

性別	種目	1	2	3	4	5	6	7	8
観点		(kg)	(回)	(cm)	(点)	(指数)	(秒)	(cm)	(m)
男子	県の伸び	3.25	1.94	2.35	2.98	10.82	0.39	8.08	3.95
	A小の伸び	3.43	1.48	4.01	5.80	10.23	0.30	2.98	1.20
	県とA小の伸び差	0.18	-0.46	1.66	2.82	-0.59	-0.09	-5.10	-2.75

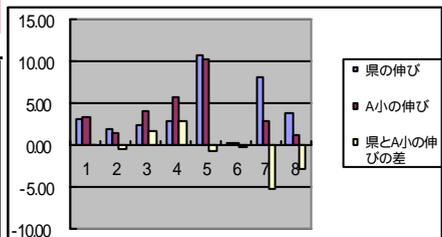


図2 前年度との伸びについての県とA校の比較(電子データExcelファイル54KB)

テが作成でき、次のことが可能となる。

(ア) 自分の健康・体力の状況を自覚することができ、自ら健康・体力を高める意欲をもって、自分の課題にあった体力づくりをすることができる。

(イ) カルテを引継ぐことで、次年度の担任との連携をとることができる。

ウ 健康・体力向上へのアプローチ

(ア) 意識高揚のための教科体育の視点

教科体育では、自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付けさせ、運動好きな児童の育成を視点とする。

児童の興味・関心、能力、適性等を考慮した個に応じた指導の充実
自分の課題に応じた体力づくり
活動の場の工夫や時間の確保
十分な運動量を確保する工夫

(イ) 習慣化のための教科外体育の視点

教科外体育では、教科体育で身に付けた能力を学校生活で計画的に実践し、体力づくりの習慣化を視点とする。

児童が自主的・意欲的に取り組む
業間体育や自由時間の工夫
体力向上に結び付く体育的行事の工夫、少年団活動との連携

「たくましい体・強い心」子ども育成推進事業「一校一運動」との関連

(ウ) 生活化のための家庭・地域社会との連携の視点

学校以外の生活においても、友達や家庭、地域の人とともにスポーツに親しむ児童の育成を視点とする。

コミュニティースポーツクラブ
親子が一緒になって汗を流すファ

ミリースポーツの推進（1週間に2日、1年間に100日）は健康づくりに親しめる機会、健康づくりの拠点となる。

魅力ある地域行事の設定

地域子ども会との連携により児童が意欲的に参加する行事を設定する。
（自主運営による活動的な行事）

(2) 実践例（始業前の体力づくり）

小学校の体力づくりのキーワードは、「運動好きな児童」である。体力づくりとなると劣った要素を直接的に高めようとするが、基本的には総合的な体力を伸ばし、運動への意欲を高めることのできる「遊び」に取り組むことが重要である。

ここでは、児童がいきいきと活動することをねらいとした小学校の体力づくりを紹介する。

ア ねらい

「遊び」を紹介し、教師や友人とともに遊べる時間を確保し、「遊び」に熱中させることで、運動に親しみ、体力・運動能力の向上、望ましい人間関係の高揚を図る。

イ 時間

月曜日～水曜日（8:15～8:25）

ウ 場所

校庭を五分割し、体育館を含めた六つの遊ぶ広場を設定した。

エ 内容

集団性を高めるのに適した「伝承遊び」を紹介したり、伝承遊びに必要な用具（三角馬、竹ぼっくりなど）を作成して提供したりして、意欲的な活

動につながるようにした。

オ 方法

児童は、六つの異年齢集団に分かれて、各広場で活動する。教師は、遊びの指導・支援、安全確保に当たった。

(ア) 活動の周期

場所のローテーションや活動の流れを理解させるため、一種目二週間の周期で実施した。

(イ) 仲間づくり

仲間づくり（班編成）は、だれとでも楽しく遊べるような関係をつくるために、各学年各学級をそれぞれ児童の選択により六つの広場に分け、各広場で異年齢の新たな出会いができるように工夫した。

(ウ) 「遊び」の指導

初めのうちは、各広場で計画的に遊びを紹介し、児童に様々な活動を体験していくように働き掛けるなど、徐々に児童が自ら遊びを創造できるように工夫した。

カ 各広場の活動



写真1 南広場の活動の様子

(ア) 体育館「大龍ドーム」

新聞紙等身近な物を使った遊び。

(イ) 北広場「ピョンピョンランド」

とびなわを使った遊び。

(ウ) 西広場「ジャングルランド」

体育学習の課題への挑戦。固定施設を利用した遊び。

(エ) 南広場「南の国のハハハランド」

昔の用具を利用した遊び。

(オ) 東広場「桜島ランド」

固定施設を利用した遊び。

(カ) 中広場「えのきランド」

伝承遊び。集団性を育てる遊び。



写真2 中広場の活動の様子

3 おわりに

小学校における体力づくりは、行動体力の向上のみに着目しがちだが、まずは、児童の活動意欲の向上を中心に据えて、運動に親しみ、戸外でもいきいきと活動できる児童にしていくことが大切であろう。そのことが、ひいては健康・体力の向上につながっていくと考える。また、結果としての記録だけでなく、その過程における伸びに注目することで、取組を評価でき、課題を明確にした体力づくりが可能になる。

【参考文献】

文部省指定「体力づくり推進校」公開研究紀要（平成9年10月鹿児島市立大龍小学校）
中央教育審議会答申（平成14年9月30日）

「仲間や自然とかがわる体づくり」指導の手引き（平成15年3月県教委）

「仲間や自然とかがわる体づくり」実践集（平成17年3月県教委）

（教職研修課）

