

第3章

体力向上への活用のポイントと取組事例

この章では、「体育・保健体育の授業」「運動の日常化」「生活習慣」「家庭・地域及び学校間の連携」の4つのカテゴリーに分けて、3年間の調査結果から明らかになったデータをもとに、体力向上につながる効果的な取組のポイントを解説します。

さらに、それらを実践するためのヒントが得られるように、全国37校（小学校・中学校・特別支援学校）の取組事例を紹介します。各カテゴリーは観点を示しているため、事例の中には複数のカテゴリーが重複している場合もあります。そこで、4～5ページの「取組事例校一覧」で、カテゴリーなどの分類で該当するところに◎や○が記載してありますので参考にして下さい。

取組事例は、様々な規模や地域の学校のものを紹介しています。また、大掛かりな取組だけでなく、少しの工夫で実践できる取組もあります。自校で使えるようなアイデアを見つけて、子どもの体力向上のために一歩踏み出してみませんか！

I 体育・保健体育の授業を改善するために	30
II 運動の日常化のために	56
III 生活習慣を改善するために	86
IV 学校と家庭・地域及び学校間で連携するために	106

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

平成20年3月に告示された新しい学習指導要領においては、運動する子どもと運動をしない子どもの二極化の傾向や、子どもの体力低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成とともに、学校体育における体力の向上を図ることが重視され、「体づくり運動」を中心に、その内容には大きな改善が見られている。

小学校体育科においては、運動実施状況の二極化傾向や体力の低下を踏まえて、「体づくり運動」領域を低学年から位置付け、6学年すべての学年で指導することとなった。「体づくり運動」領域の内容は「体ほぐしの運動」とともに低学年では「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では「多様な動きをつくる運動」、高学年では「体力を高める運動」で構成されている。

中学校保健体育科においては、多くの領域の学習体験をもとに、生徒一人一人に適した運動を選択できるように、第1学年及び第2学年においてすべての運動領域を必修化とした。また「体づくり運動」の領域の内容「体力を高める運動」の中には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせて運動の計画に取り組むことが新たに示されている。

また高等学校保健体育科においては、入学年次では、選択のまとまりの中から選択した領域を自発的に取り組み、その次の年次以降では「体づくり運動」「体育理論」を除くすべての領域から選択するなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを経験する資質や能力の育成が重視されている。

改訂では、運動の系統性を図る観点から、小学校での「多様な動きをつくる運動（遊び）」「体力を高める運動」の実践をもとに、中学校・高等学校を通じて、生徒自身が「体づくり運動」の意義と行い方や、運動の計画の立て方を理解し、運動の取組を工夫できる能力の育成、すなわち自分の適性に見合った体力づくりのプログラムを作成し、実践することを目指している。

また運動実践と併せて、保健学習、保健指導の中での規則正しい食事、適度な睡眠時間の確保など、生活習慣の改善に向けた取組も必要である。健康に関する知識を身に付け、子どもたちが自己の生活の中でその認識を深めていくことが望まれる。

学校体育は、すべての児童生徒が等しく経験する教育の機会であり、その中では一定の運動量の確保が可能であるとともに、発達の段階に応じた望ましい運動実践の理解と具体的な実践方法を身に付けることができる。新しい学習指導要領では、児童生徒の12年間の発達の段階に関して、およそ4年ごとの発達のまとまりを考慮した指導の重要性を指摘している。したがって、子どもの体力を向上させるためには、体育・保健体育の授業における運動量の確保と、児童生徒の発達の段階に見合った運動実践ができるような教材研究を行い、学校体育の一層の充実を図ることが重要であると考えられる。

ここに取り上げた児童生徒及び学校を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下、全国体力調査)の結果や、それぞれの学校での取組事例は、体力の向上を目指した体育・保健体育の内容を改善し、充実させるための参考となるものである。

2 楽しい体育・保健体育の授業

全国体力調査の結果によると、体育の授業が「楽しい」と感じている小学生は男子73.6%、女子61.0%であり、保健体育の授業が「楽しい」と感じている中学生は男子54.7%、女子40.8%と、多数を占めていた（176ページ、194ページ参照）。また、男女ともに、体育・保健体育の授業が「楽しい」と捉えている児童生徒の体力合計点は、全国平均を大きく上回っており、「やや楽しい」>「あまり楽しくない」>「楽しくない」の順に体力合計点は低下する傾向が見られた（図3-I-1）。

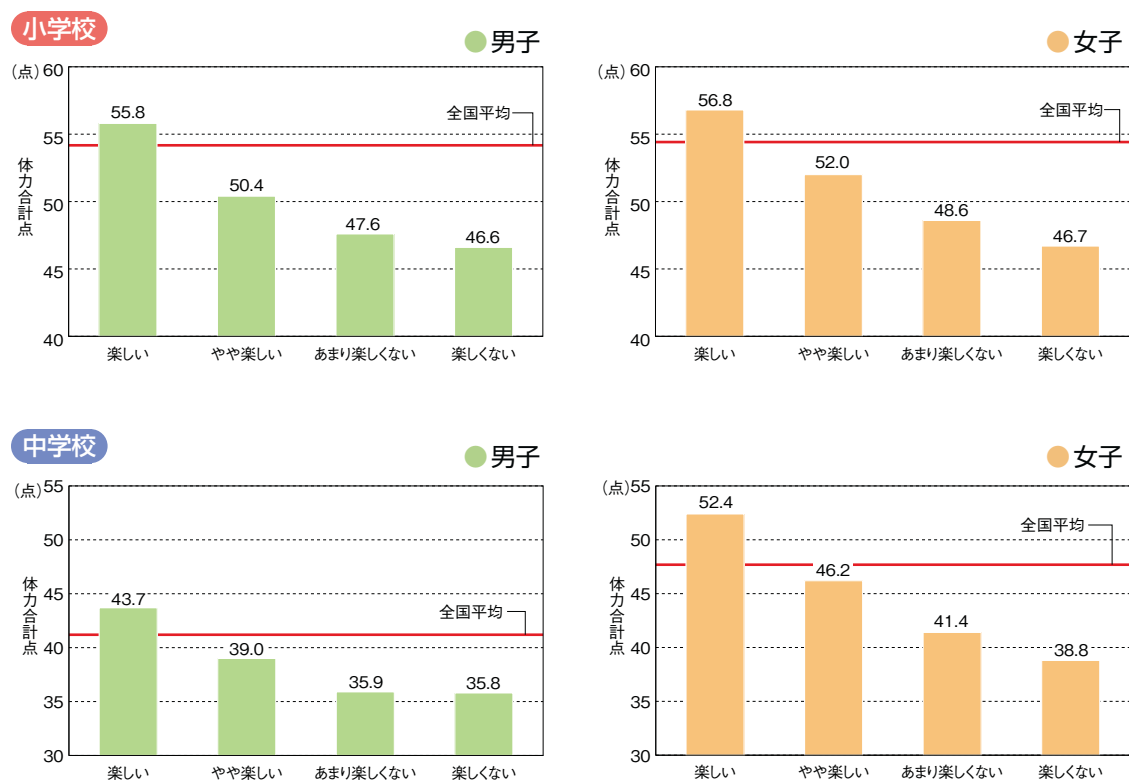


図3-I-1 「体育の授業は楽しいですか」についての回答と体力合計点との関連（平成21年度）

楽しい体育・保健体育の実践においては、児童生徒が授業の内容を楽しく感じ、夢中になる（のめり込む）ような工夫が求められる。児童生徒は、授業の中で競い合ったり、友達と同じ動きをしたり、ふだんと異なる運動感覚を経験することで、体育・保健体育の授業を楽しんでいる。体力の向上に向けて、児童生徒が楽しさや喜びを感じられるような体育・保健体育の授業展開が重要である。

3 体の動かし方やコツがわかる授業

体育の授業で体の動かし方やうまくなるためのコツが「わかった」と回答した小学生は男子46.0%、女子38.0%であり、保健体育の授業で「わかった」と回答した中学生は男子30.5%、女子20.7%と、中学生に比べ小学生が、体の動かし方やコツに関する理解を得ていることが分かった。一方で、体の動かし方やコツを理解できていない児童生徒も存在していた（176ページ、194ページ参照）。また、男女ともに、体育・保健体育の授業において、体の動かし方やうまくなるためのコツが「わかった」と捉えている児童生徒の体力合計点は全国平均を上回り、「ややわかった」>「あまりわからなかった」>「わからなかった」の順に体力合計点は低下する傾向が見られた（図3-I-2）。

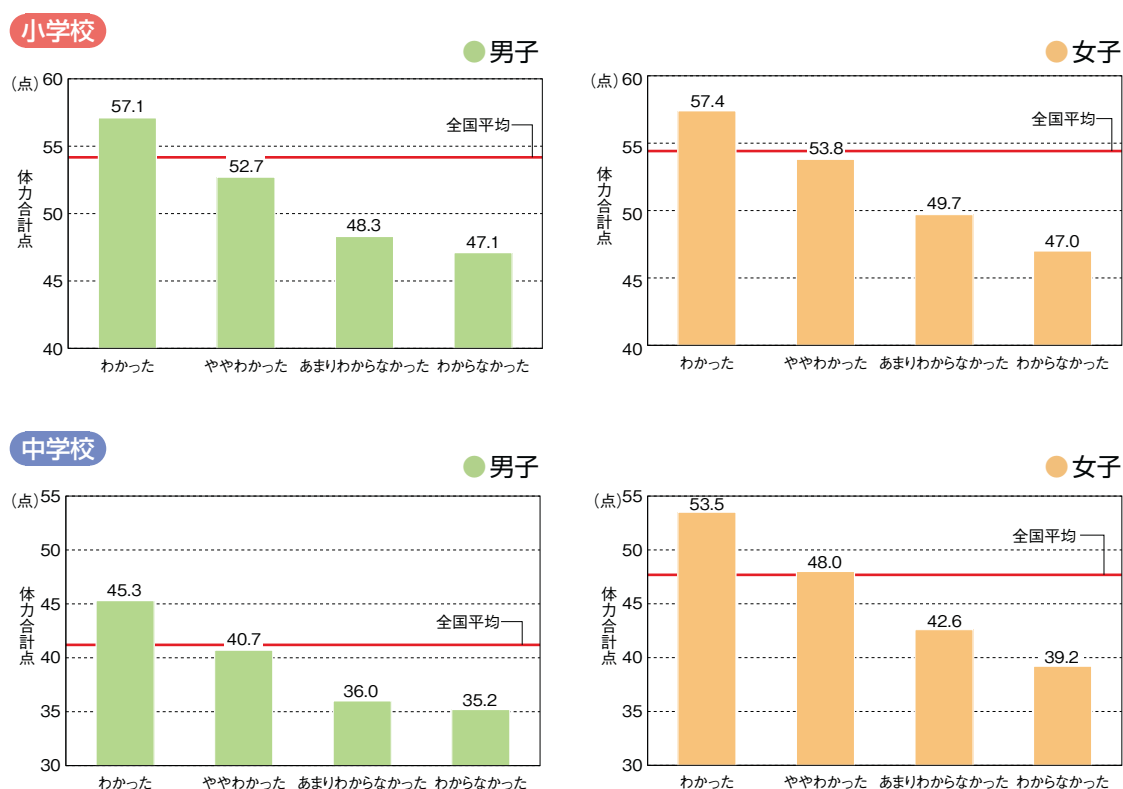


図3-I-2 「体育の授業では、体の動かし方やうまくなるためのコツがわかりましたか」についての回答と体力合計点との関連（平成21年度）

また、体育・保健体育の授業で運動やスポーツの技能の上達が見られたかに関しても、今までよりもうまく「できるようになった」と回答した児童生徒の体力合計点は、全国平均を上回っている（176ページ、194ページ参照）。

体育・保健体育の学習の中で、児童生徒が運動がうまくなるコツをつかむことは非常に重要である。その上で、友達と協力しコツを確認しながら何度も繰り返すことで、できなかった運動ができるようになり、体育・保健体育の授業を楽しく感じ、運動に夢中になっていく。児童生徒が体の動かし方やうまくなるためのコツを理解できるような思考・判断の場面を取り入れた体育・保健体育の授業や、運動やスポーツの技能の向上が図られるような授業づくりが大切である。

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

体育・保健体育の授業で学習した運動やスポーツを、授業以外のときに「している」+「ややしている」小学生は男子67.9%、女子68.1%、中学生は男子62.1%、女子49.2%であり、小学生男女や中学生男子と比較して、中学生女子の割合が低いことが示された。また、男女ともに、体育・保健体育の授業で学習した運動やスポーツを、授業以外のときに「している」または「ややしている」児童生徒の体力合計点は、全国平均と同じか上回っていた（図3-I-3）。

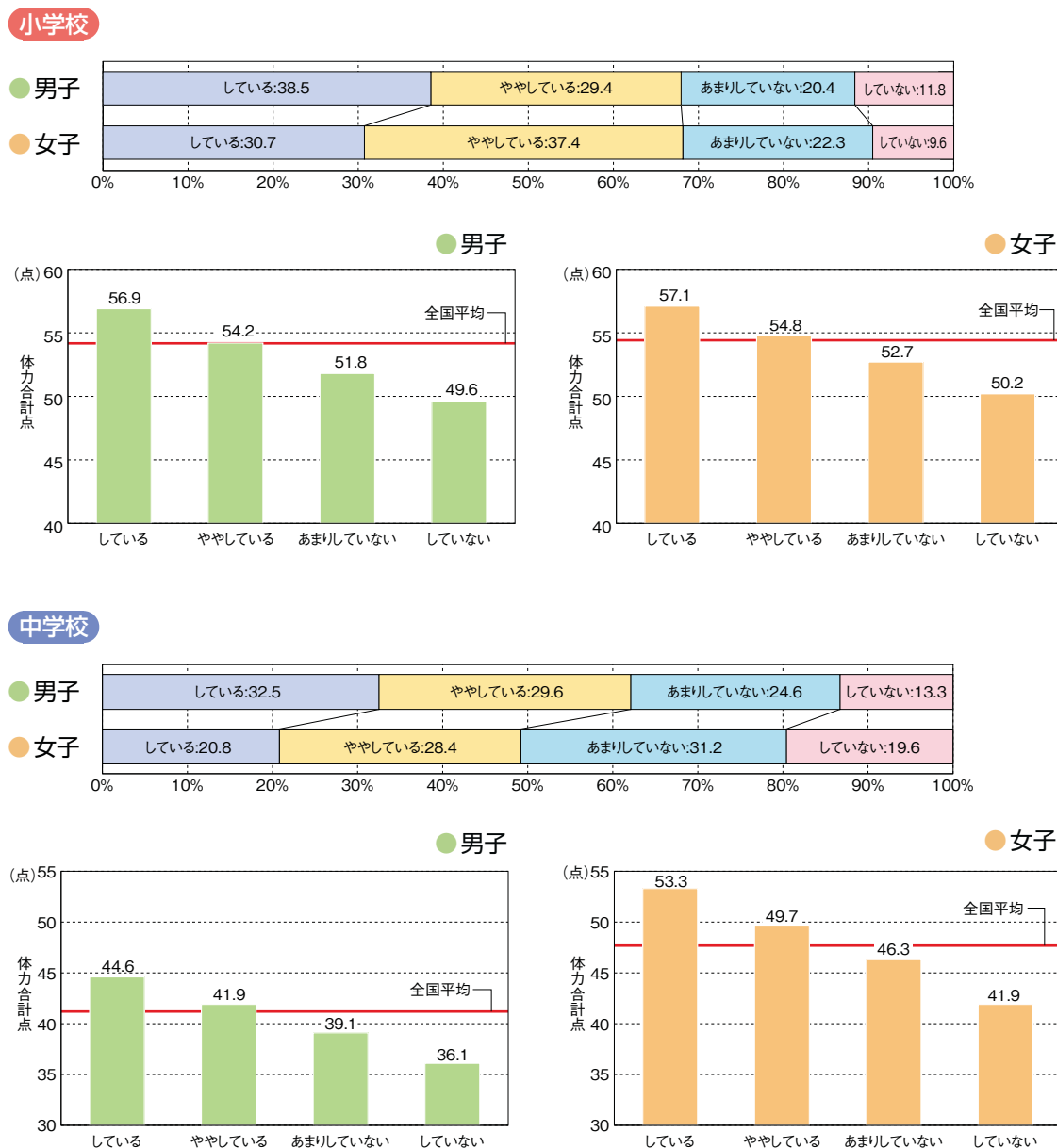


図3-I-3 「体育の授業で学んだ運動やスポーツを、授業以外のときにしていますか」についての回答の割合と体力合計点との関連（平成21年度）

体育・保健体育の学習は、限られた授業時間の中で行われている。したがって、児童生徒が授業で学んだ内容を、体育・保健体育の授業以外の様々な時間でも、実践することができるように工夫した授業づくりが重要である。

5 体育・保健体育での望ましい指導の在り方

次にあげる体育・保健体育の指導に関する4つの項目と体力合計点との関連を調査し、体育・保健体育の授業での望ましい指導の在り方について分析を行った。

- ①体の動かし方や運動の仕方を理解させながら、運動ができるようになる指導
- ②児童生徒の適切な運動量が確保できる指導
- ③発達の段階や個人差を踏まえた指導
- ④運動をしない児童生徒に運動を習慣化させる取組や指導

体育・保健体育の授業において、上記①～④のような指導の工夫・配慮を「している」+「ややしている」学校の体力合計点は、「あまりしていない」+「していない」学校に比べ、男女とも高い傾向にあることが認められた（図3-I-4～7）。

児童生徒の発達の段階を考慮しながら、体の動かし方や運動の仕方を理解させ、コツをつかんで、運動ができるようになるような教材研究を行い、体育・保健体育の授業づくりを進めていくことが重要である。

また授業を実施する上でも、運動学習場面を十分に準備し、適切な運動量を確保することが必要である。

さらに、児童生徒の個人差を踏まえた指導を展開することにより、普段ほとんど運動をしていない児童生徒が運動のおもしろさを感じ、体育・保健体育の授業以外にも運動に親しむ習慣を育成することで、日常化が図れるような指導を展開していくことが望ましい。

このような授業づくりや指導の工夫が、児童生徒の体育・保健体育に関する肯定感を高め、結果として体力の向上につながるものであると言える。

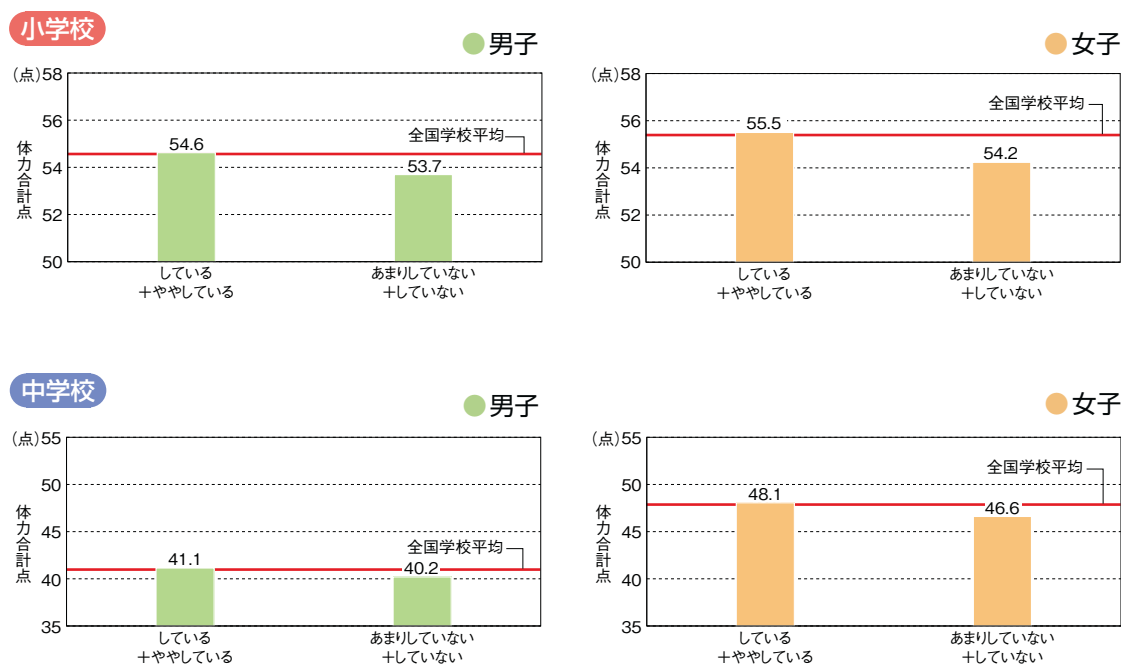


図3-I-4 「体の動かし方や運動の仕方を理解させながら、運動ができるようになる指導」の重視と体力合計点との関連（平成21年度）

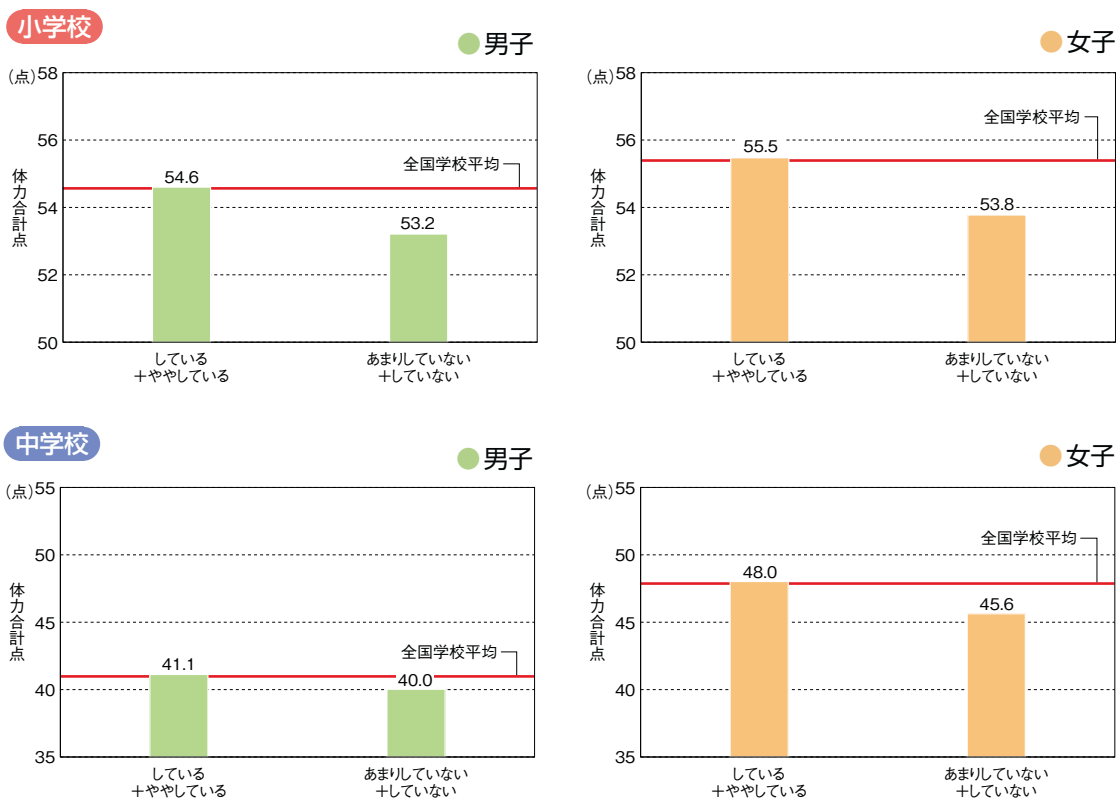


図3-I-5 「児童生徒の適切な運動量が確保できる指導」の工夫と体力合計点との関連（平成21年度）

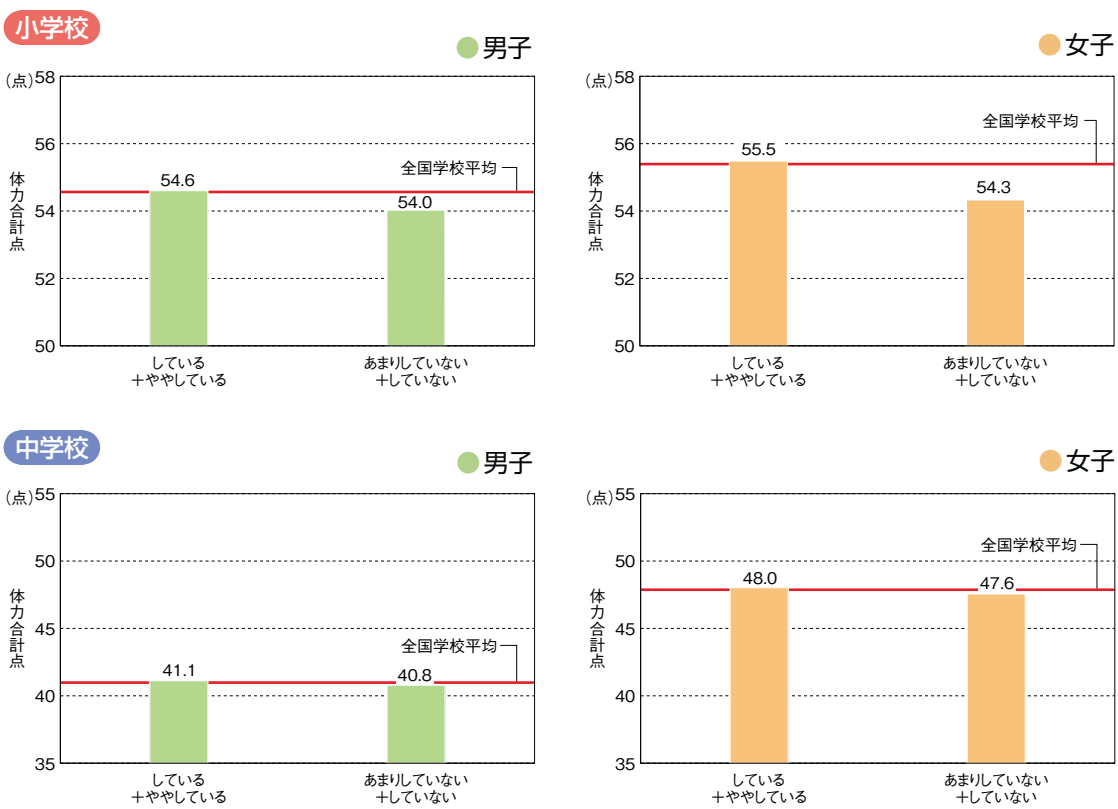


図3-I-6 「発達の段階や個人差を踏まえた指導」の配慮と体力合計点との関連（平成21年度）

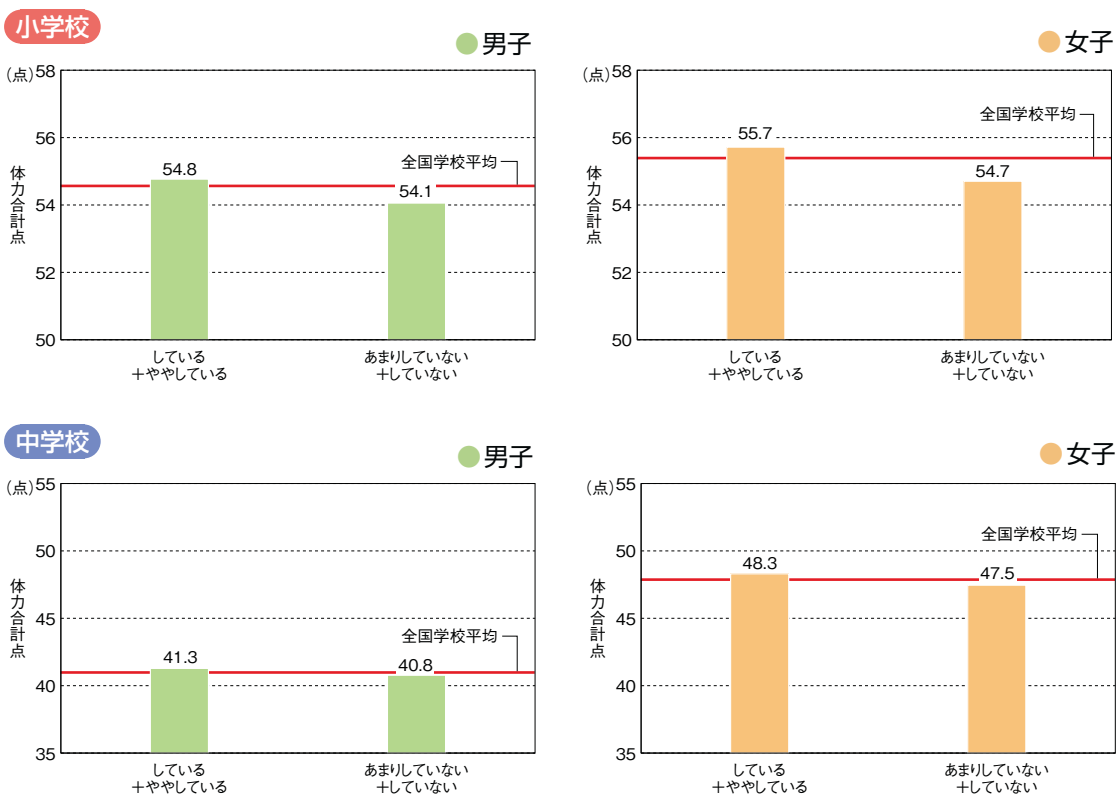
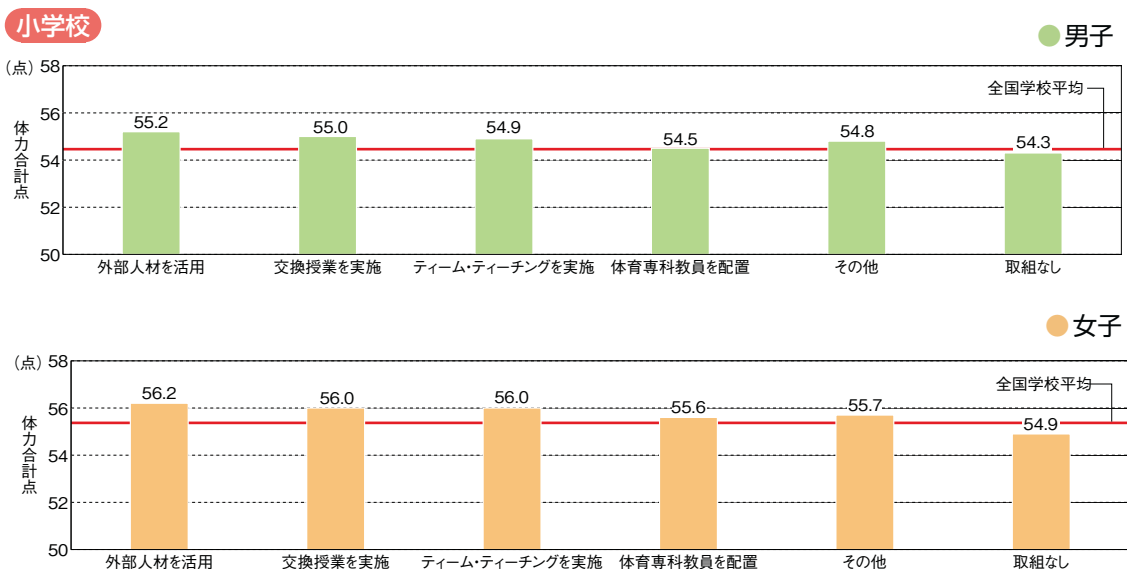


図3-I-7 「運動しない児童生徒に運動を習慣化させる取組や指導」と体力合計点との関連（平成21年度）

6 体育・保健体育の専門性等を重視した指導の有効性

体育・保健体育の授業を進めるに当たって、小学校は ①外部人材（地域のスポーツ指導者）の活用 ②交換授業の実施 ③チーム・ティーチングの実施 ④体育専科教員の配置、中学校は ①選択制の導入 ②外部人材（地域のスポーツ指導者）の活用 ③チーム・ティーチングの実施 などの専門性を重視した取組を実施している学校は、取組をしていない学校に比べて、体力合計点は男女とも上回っていた（図3-I-8）。



中学校

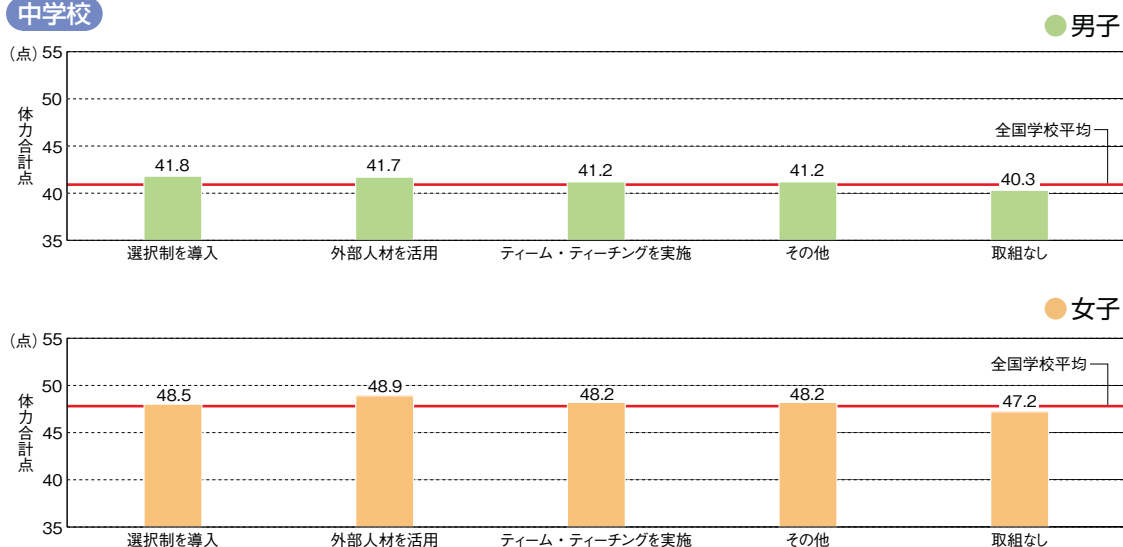


図3-I-8 体育・保健体育の指導の充実を図るための取組（平成21年度）

また、このような専門性を生かした指導は、複数を組み合わせて取り組むことによる相乗効果が認められ、体力の向上に有効であることが示されている。

体育・保健体育の授業においては、担当教員の指導を支えるための外部人材（地域のスポーツ指導者）の活用、チーム・ティーチングなどの専門性等を生かした指導を実施することが重要であると言える。

7 体育・保健体育における授業改善の取組事例

教科としての体育・保健体育では、発達の段階に応じて、運動することの楽しさや喜びを味わいながら、動きを身に付けるとともに、一定の運動量を確保することが可能である。また、体育・保健体育の授業において、運動に親しむ能力を育成することで運動の日常化を図り、健康的な生活の確立と体力の向上につなげていくことが大切である。そのために、以下のような観点で、体育・保健体育の授業の改善を図っていくことが望ましい。

1) 児童生徒が楽しさを実感できる授業

児童生徒が運動することを楽しさを見出し、さらに夢中になって取り組もうとする授業づくりを常に心がけておく必要がある。

事例1（千葉県）では、小学校1・2年生における「多様な動きをつくる運動遊び」において、「もともになる運動」「力を高める運動」「力を試す運動」という段階的な授業のモデルを設定している。事例3（福岡県）では、運動の系統性や動きの特性を考慮し、自己目標の達成を重視した授業づくりの充実を図っている。事例4（群馬県）では、保健体育の授業実践の中でのグループ学習や自己・他者との対話をもとにした、コミュニケーション能力の向上を目指している。事例8（山梨県）では、朝の体育において児童がおもしろいと感じながら様々な基本的な動きを繰り返し経験でき、動きの質を高めていけるような環境設定、教材・教具の開発を行っている。

以上の事例に見られるように、授業内容に、友達と競い合う場面が設定されていたり、友達と同じ動きをしたり、様々な動きのバリエーションが経験できる多くの運動・スポーツを実施したりすることで、児童生徒が楽しさを追求し、興味を持って運動することができる。

2) 体の動かし方やコツがわかる授業

体育・保健体育の授業においては、動きづくりや技能の習得、すなわち「できる」ことを目指した実践が多く見られるが、その前提として、体の動かし方やうまくなるためのコツが「わかる」授業を展開することが重要である。

事例2（和歌山県）では、授業終了時に「振り返りカード」を用いた児童の評価を実施し、それをもとに運動意欲を喚起させるための指導の適正化を図っている。事例6（福井県）では、学習カードを用いた個に応じた目標設定と振り返りを実施し、特に新体力テストの結果から自己の課題の明確化を図っている。事例8（山梨県）では、基本的な動きの認知を重視しながら体の動かし方を習得できるような個に応じた「授業の評価表」を活用している。

児童生徒が、体の動かし方やコツをつかむためには、友達の動きを観察する場面や、模範を示して技術的な指導を行う場面を設定することが必要である。巻末の参考資料にある「活用シート」の4ページに、「最近取り組んだ体育の学習で、コツがつかめたかな？ふり返ってみよう。」という児童生徒が記入できる欄を設けている（222ページ、226ページ参照）。この活用シートを活用し、さらに事例に見られる授業カードや授業ノートの作成などによって、児童生徒が思考し工夫できるような授業づくりを心がけることが必要である。

3) 運動の日常化につなげることができる授業

体育・保健体育の学習が、その時間内で完結することなく、始業前、業間、放課後での活動や、土・日曜日などでの運動・スポーツ活動につながり、運動の日常化に発展するような授業づくりが必要である。

事例1（千葉県）では、授業内容を発展させて週3日の業間時にチャレンジタイムとして運動遊びのサーキットを実施し、毎日運動する児童の割合が増加するという成果を生み出している。事例3（福岡県）では、体育の学習と体育的行事やコミュニティ・スクール行事との関連を図っている。事例7（京都府）では、学習形態を工夫するとともに、体育祭・球技大会において異年齢集団での取組を取り入れることによって日常化を図っている。

このように多くの事例において、体育・保健体育の授業を基盤とした運動の日常化に向けての取組が見られた。

4) 運動が苦手な子どもや嫌いな子どもが運動のおもしろさを見い出すことができる授業

動きづくりや技能の習得には、個人差が存在している。そのため個人によっては、運動の有能感に差があり、運動嫌いになってしまう児童生徒も存在するため、運動が苦手な子どもや嫌いな子どもへの指導の工夫が必要となる。

事例2（和歌山県）では、専門的な理論と実践に基づいた地域のスポーツ指導者による指導を導入し、子どもの運動技能の向上を図っている。事例5（千葉県）では、柔道が盛んな地域特性を生かし、平成24年度から必修化される武道の柔道に関して、地域のスポーツ指

導者とともに武道振興協議会を設け、手引き書の作成や授業研究を進めている。

地域のスポーツ指導者の活用や、ティーム・ティーチングを実施することによって、運動が苦手な子どもや嫌いな子どもへの指導を充実することが可能である。さらに子どもの動きをビデオに撮影し、児童生徒が自分の動きを観察して、つまずきを克服していくような工夫も必要である。

このように、体育・保健体育の授業構成、授業内容の一層の改善には、学校内または学校外での研究授業、授業研究会、講習会等の参加を通して、児童生徒の発達の段階に見合った教材研究や教具の開発とともに、授業の検証や評価を確実に実施していくことが必要であると考えられる。

また授業の改善に当たっては、運動の日常化のための取組や、生活習慣を改善するための取組と関連させながら、学校での取組全体を構造的に捉えていくことが重要である。さらに、授業改善の取組の成果を、客観性のある指標で的確に評価しながら、継続的に実施していくことも重要な視点である。