

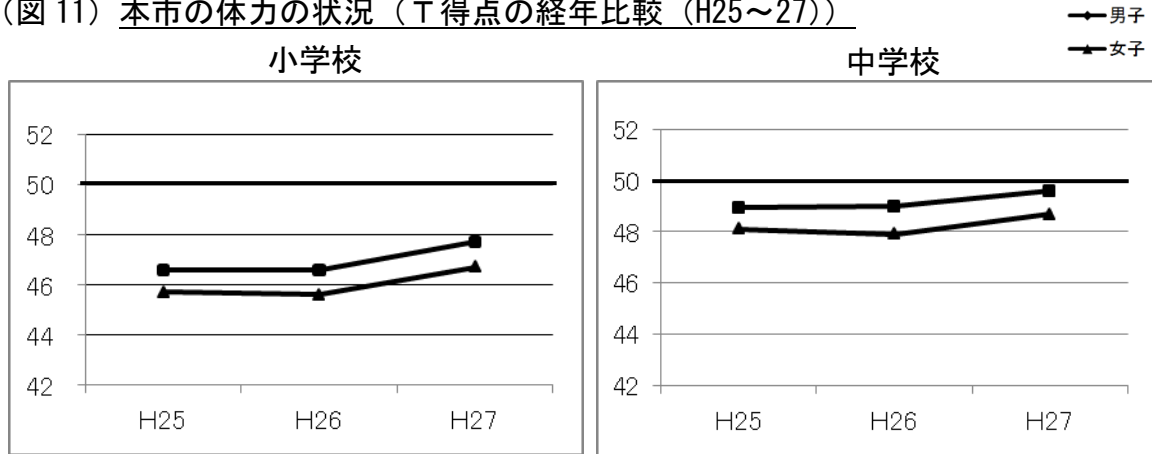
Ⅱ 体力向上

1. 本市の体力の現状と課題

(1) 本市の児童生徒の体力の現状

(「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の実技に関する調査結果より)

(図 11) 本市の体力の状況 (T 得点の経年比較 (H25~27))



* T 得点は、全国平均値に対する相対的位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する。平均値 50 点。

- 全国の中での相対的な位置を示す T 得点を見ると、小学校男女・中学校女子は依然低い位置で一進一退している厳しい状況であるが、平成 27 年度は平成 26 年度と比べ改善した。中学校男子は、全国平均値とほぼ同等となった(図 11 参照)。

(図 12) 平成 27 年度の本市の種目別状況

小学校5年生	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子全国平均	16.45	19.58	33.05	41.60	51.64	9.38	151.24	22.52
本市男子	16.05	18.61	32.41	38.64	46.70	9.44	147.82	23.62
女子全国平均	16.05	18.42	37.44	39.55	40.69	9.62	144.77	13.77
本市女子	15.70	17.37	36.87	36.27	35.50	9.72	141.40	13.42

中学校2年生	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(秒)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子全国平均	28.93	27.43	43.08	51.62	392.63	85.56	8.01	194.05	20.65
本市男子	29.06	26.99	44.17	50.78	391.42	84.62	7.99	193.47	20.15
女子全国平均	23.68	23.26	45.53	46.09	290.03	58.06	8.84	167.28	12.83
本市女子	23.62	22.52	46.29	44.94	291.71	54.60	8.88	166.10	12.04

* 持久走・50m走は、値が小さいほど記録が高い。* 網掛けは、全国平均値同等以上を示している。

- 小学校では、男子の1種目(ボール投げ)が全国を上回ったものの、それ以外の種目及び、女子の全ての種目が全国平均を下回る状況である。特に、20mシャトルラン、立ち幅とび、反復横とびが低く、全身持久力、瞬発力、敏捷性に課題が見られる(図 12 参照)。

- 中学校では、男子の4種目（握力・長座体前屈・持久走・50m走）、女子の1種目（長座体前屈）が全国平均を上回ったものの、それ以外の種目が全国平均を下回っている。特に、男女ともに反復横とびが低く、女子は更に20mシャトルラン、ハンドボール投げが低く、全身持久力、投力、敏捷性に課題が見られる（図12参照）。

「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」とは？

文部科学省（平成27年度からスポーツ庁が担当）が小学校5年生と中学校2年生を対象に行う全国調査で、実技に関する調査と質問紙調査を実施しています。

実技に関する調査では、小・中学校ともに、8種目（※1）あり、新体力テストを使って、様々な運動特性（※2）を評価することができます。

質問紙調査では、生活習慣，運動習慣，運動への関心・意欲，教員の指導方法等について、児童生徒，学校に対して行われ，教育行政の取組についての質問が，教育委員会に対して行われています。

（※1）握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20mシャトルラン，50m走，立ち幅とび，ソフトボール投げ（中学校は20mシャトルランの代わりに持久走を選択可能）

（※2）「スピード」「全身持久力」「瞬発力」「巧緻性」「筋力」「柔軟性」「敏捷性」

(2) 体力向上に向けた現状の分析と本市の課題

(「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の平成27年度の質問紙調査結果より)

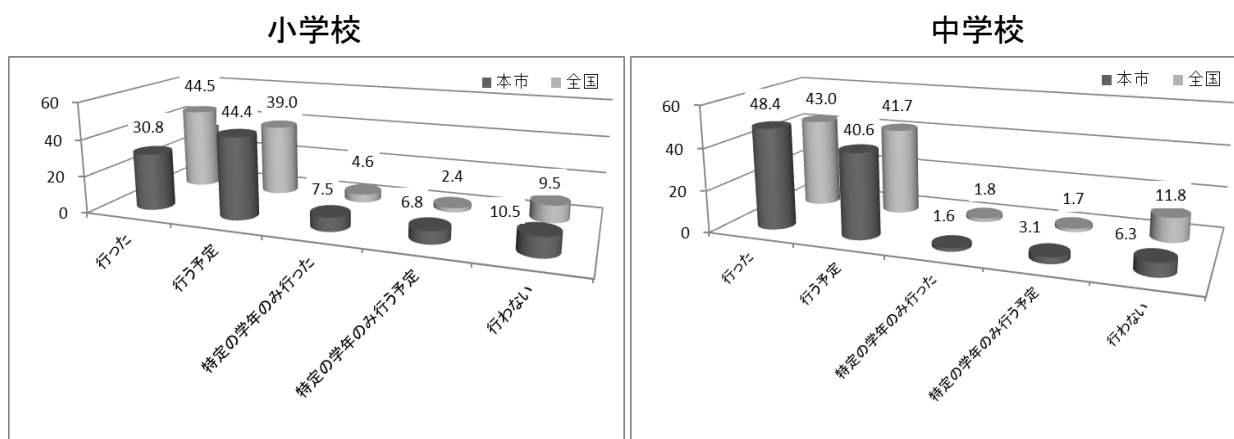
これまでの体力向上についての分析等を踏まえて設定した体力向上につながる3つの柱(※)の観点から質問紙調査結果を分析し、本市の体力向上に向けた課題を提示する。

(※)「全校体制でのPDCAサイクルの確立」,「学校での授業の充実と運動習慣の確立」,
「生活習慣・運動習慣の確立に向けた協働的な取組」

【柱1】 全校体制でのPDCAサイクルの確立

【現状の分析】

(図13) 昨年度の調査結果を踏まえた授業等の工夫改善について



- 調査結果を踏まえて授業等の工夫改善を「行った」・「行う予定」について、小学校は全国を下回り、中学校は上回っている(図13参照)。
- その他、
 - ・「調査報告書に掲載した事例校の実践を参考にした取組を行った」は、
小学校：22.4% (全国 32.2%)，中学校：30.2% (全国 24.7%)
 - ・「学校のホームページや学校だより等で、調査結果を公表した」は、
小学校：11.2% (全国 24.0%)，中学校：6.3% (全国 15.1%)
となっている。

【本市の課題】

- 今日の子どもの体力は、昭和60年をピークとして、全国的に依然として低い水準にとどまっている。その全国の中でも課題のある本市児童生徒の体力については、その向上が学校教育における最重要課題の一つである。

- 運動が好きで運動量の豊富な子どもを育て、子どもの体力の向上を図るためには、各学校において、児童生徒の実態を踏まえ、スクールプランの策定・確実な実行・検証・改善といったP D C Aサイクルに基づき組織的な取組を進めていくことが重要である。
- 本市では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の実技に関する調査と同一の「新体力テスト」を全学年で実施することを推奨してきたが、その実施率は、中学校では100%であるが、小学校では学年が下がるほど低くなっている。
- スクールプランの作成等のP D C Aサイクルの確立のためには、各学校の児童生徒の体力の実態を確実に把握することが不可欠であり、今後は新体力テストを全学年・全種目で実施する必要がある。
- また、豊かなスポーツライフの基礎を培う上では、運動に対する関心や意欲を高める必要がある。そのためには、自己の体力を知ることや伸びを実感するために、児童生徒や保護者に対して調査結果を確実に伝えることが必要である。
- さらに、文部科学省から送付される「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」も活用して、調査結果の学校全体及び家庭との共有、好事例を参考にした取組の実施等を行う必要がある。
- なお、全学年で調査を行うに当たっては、教員や児童生徒が測定についての正しい理解に基づき、新体力テストを行うことが重要である。
- 教育委員会では、全校体制でのP D C Aサイクル確立のために必要な情報提供や指導助言などの充実を図るとともに、P D C Aサイクルに基づき様々な体力向上施策を有機的に結び付けながら実施するための教育委員会内の体制整備を図ることが必要である。

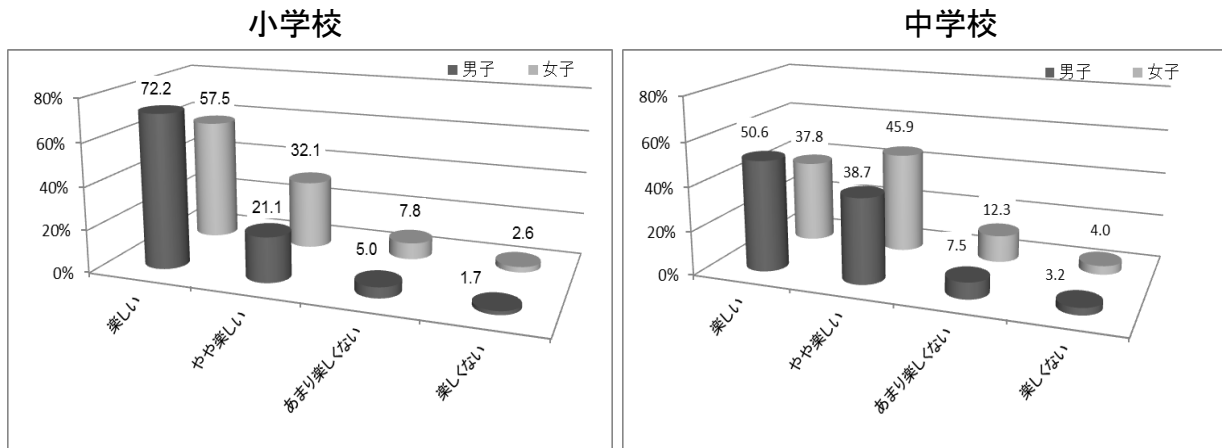
「体力」とは？

体力の要素は、①運動をするための体力 ②健康に生活するための体力 と大きく2つに分けて考えることができます。平成20年1月の中央教育審議会答申において、体力は『人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素である。』と述べられています。

【柱2】 学校での授業の充実と運動習慣の確立

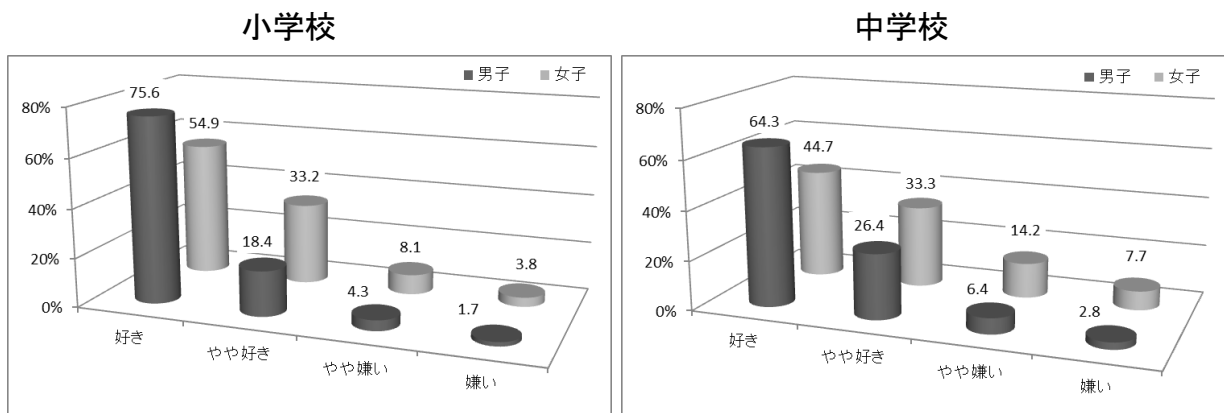
[現状の分析]

(図14) 授業に対する意識：「授業は楽しいですか」



- 体育・保健体育の授業は「楽しい・やや楽しい」と回答した児童生徒の割合は、小中学校男女とも80%以上と高いが、「楽しくない・あまり楽しくない」も一定数おり、特に女子で高い傾向がある（図14参照）。

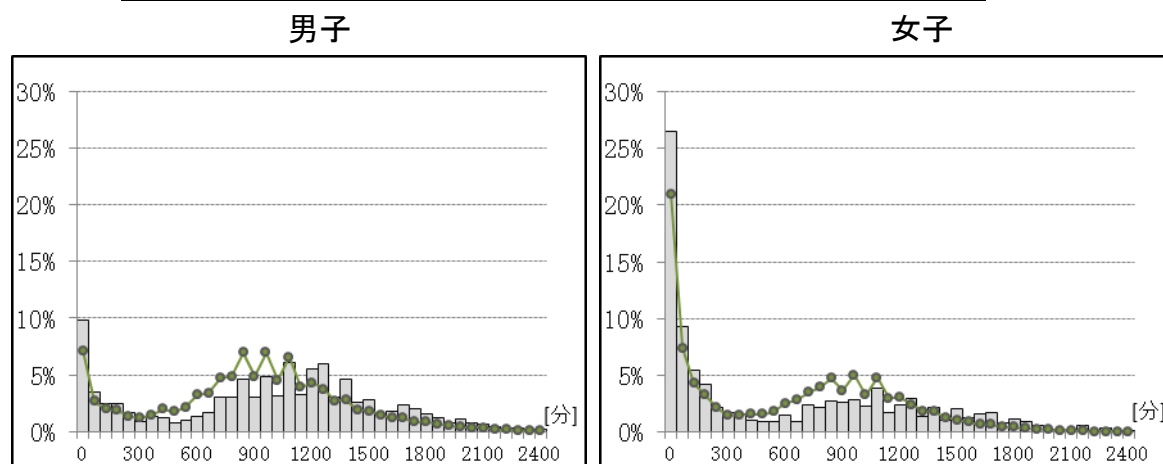
(図15) 運動やスポーツに対する意識：「運動やスポーツは好きですか」



- 運動が「好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合は、小学校男女、中学校男子ともに90%前後と高いが、「嫌い・やや嫌い」において、特に女子が高い傾向にあり、中学校女子では20%を超えている（図15参照）。

- また、できなかった運動ができるようになったきっかけとして、教員は、「コツやポイントを教えた」「児童生徒に合った場やルールを用意した」と回答しているのに対し、児童生徒は、「友達に教えてもらった」「先生や友達のまねをした」と回答しており、教員と児童生徒には、意識のずれがある。

(図 16) 学校の保健体育の授業以外の 1 週間の総運動時間 (中学校)



※ 棒グラフは本市，折れ線グラフは全国の分布を示し，横軸を 60 分の階級，縦軸を割合で表しています。

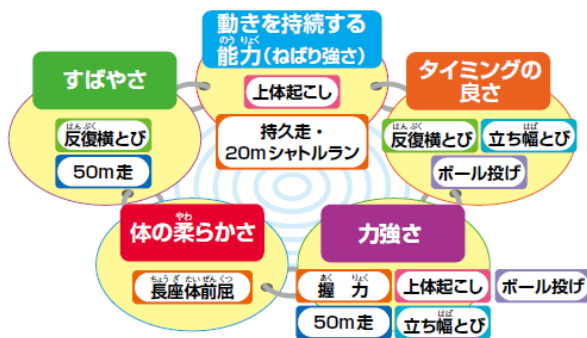
- 本市は全国と比較して運動時間が 0 分の生徒と運動時間が上位の生徒が男女ともに多く，全国よりも更に二極化の傾向がみられる (図 16 参照)。

【本市の課題】

- 児童生徒の体育・保健体育科の授業や運動への意識 (授業が楽しい，運動が好き・得意・大切という意識) 及び運動時間は体力と高い相関があり，それらは，豊かなスポーツライフや生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成のみならず，体力の向上を図る上でも重要である。
- 児童生徒の意識向上を図るためには，教員の授業力の一層の向上を図り，質問紙調査から明らかになっている児童生徒と教員の認識のギャップを埋めていき，児童生徒が「苦手だけど運動が好き・楽しい」「楽しくもっとしたくなる」体育・保健体育科の授業の実現を図ることが必要である。このため，授業における準備運動や授業の内容について，校内での一層の指導方法の工夫改善の取組を進める必要がある。
- 適切な運動習慣を形成し，運動時間を確保するためには，授業力の向上のみならず，学校全体での取組や部活動の適正化と充実を図り，運動時間の二極化の解消に向けた取組を行う必要がある。その際，年間を通した運動を継続的に行う取組を進めることが有効である。
- 年間を通した運動を継続的に行うに当たっては，これまで各学校で実施してきたなわとび運動や持久走，本市作成のダンス (小学生用キッズダンス・中学生用ダンスフォーザフューチャー) などの取組を活かすことが重要である。また，その際，体力の状況や取組を記録できるようにし，意欲をもって取り組めるように工夫することが必要である。

新体力テストと体育科・保健体育科の授業で育成している運動特性との関係は？

校種	運動の領域		すばやさ	動きを持續する能力 (ねばり強さ)	タイミングのよさ	力強さ	体の柔らかさ
小学校	体づくり運動		●	●	●	●	●
	器械器具を使っ ての運動遊び	器械運動			●	●	●
	走・跳の運動 遊び	走・跳の運動	陸上運動	●		●	●
	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳		●	●	
	ゲーム		ボール運動	●	●	●	
	表現リズム遊び	表現運動			●	●	●
中学校	体づくり運動		●	●	●	●	●
	器械運動				●	●	●
	陸上競技		●	●	●	●	●
	水泳		●	●	●	●	
	球技		●	●	●	●	
	武道		●	●	●	●	●
	ダンス			●	●		●



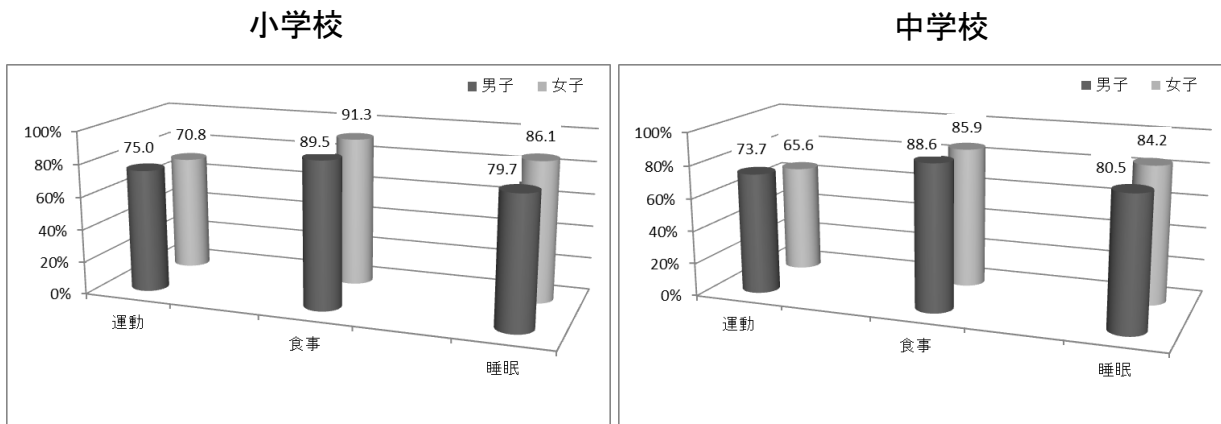
「新体力テスト」では、体育・保健体育科での学習や、その他の運動で育成された運動特性ごとの状況を把握することができます。

運動特性は、授業の一つの運動領域や動きのみで高められるものではなく、全ての領域によってバランスよく高めるものです。

【柱3】 生活習慣・運動習慣の確立に向けた協働的な取組

【現状の分析】

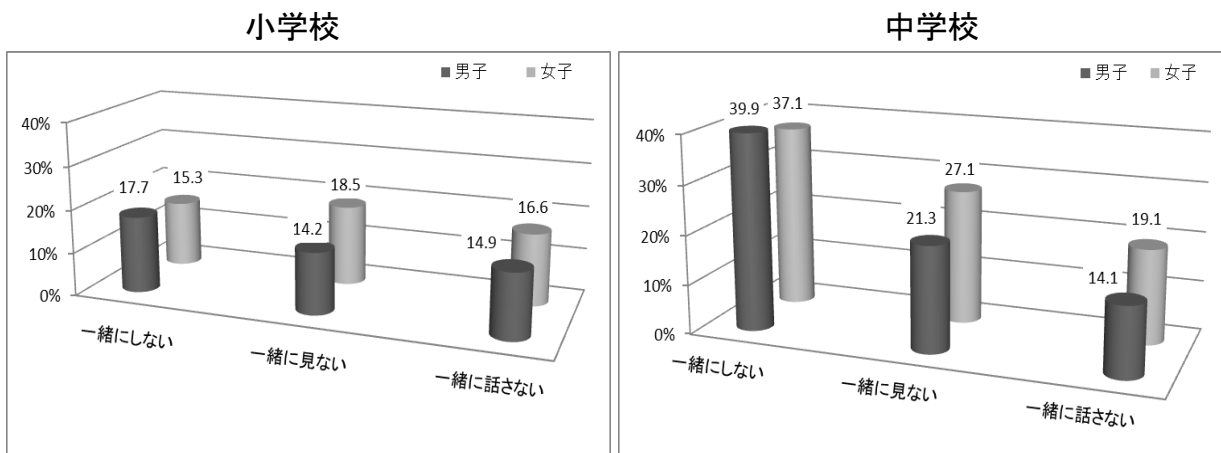
(図 17) 健康であるために運動や食事、睡眠は大切であると回答した割合



○ 「運動」「食事」「睡眠」が健康であるために「大切」と回答した児童生徒の割合は、「食事」や「睡眠」と比較して「運動」はやや低い傾向が見られ、その割合は7割前後となっている（図 17 参照）。

○ その他、基本的な生活習慣について、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は、小学校男子は全国をやや下回り、女子は下回っている。中学校では男女とも全国を下回っている。平日の「テレビ・ビデオ視聴」「ゲーム」「携帯電話やスマートフォン」のメディア接触時間は、小中学校男女とも全国より長くなっている。

(図 18) 家の人と一緒に運動やスポーツを「する・見る・話す」を全くしない児童生徒の割合



○ 「家の人と一緒に運動やスポーツをする」「家の人と一緒にスポーツを見る」「家の人と一緒に運動やスポーツについて話す」について、「しない・見ない・話さない」児童生徒の割合は、小学校で男女とも15%程度おり、中学校に進学するとさらに高くなる傾向が見られる（図 18 参照）。

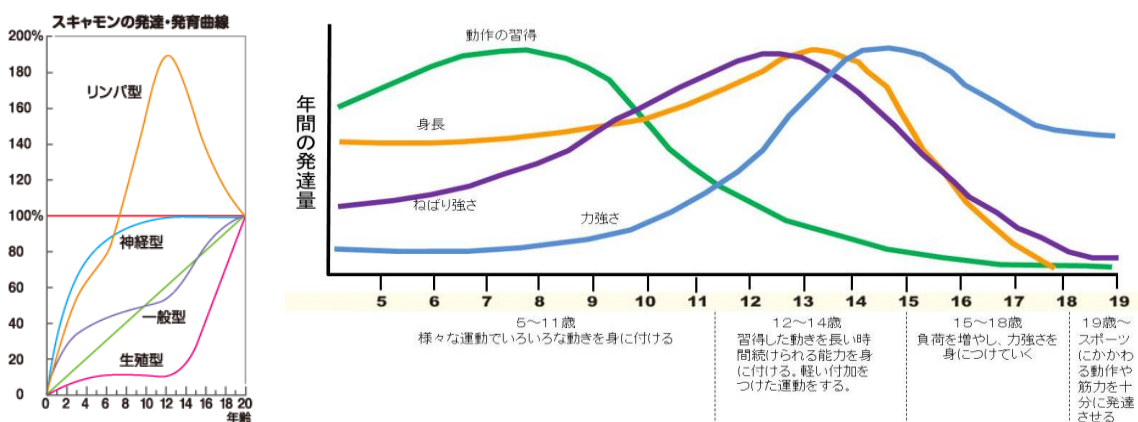
- また、「家の人から運動やスポーツのすすめ」について、「よくある・ときどきある」と回答した児童生徒の割合は、
 - ・ 小学校：男子：58.5%（全国 61.7%），女子 50.4%（全国 53.3%）
 - ・ 中学校：男子：49.3%（全国 51.8%），女子 39.9%（全国 44.6%）
 となっている。

【本市の課題】

- 健康でいるために運動が大切という意識や家庭でのスポーツとの関わりは、体力とも高い相関があり、体力の向上や豊かなスポーツライフの実現を図るために重要な要素である。これらについては、「早寝・早起き・朝ごはん」「メディアとの接触時間」などの基本的な生活習慣の確立も含めて、家庭・地域と連携しながら取組を進める必要がある。
- また、基本的な生活習慣の改善のためには、そのための知識、思考力・判断力も必要であり、学校教育では保健分野の授業において、「健康3原則」（適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養と睡眠）をしっかりと指導する必要がある。
- 家庭では、子どもと一緒に運動をする・見る・話す時間や機会を増やすように努めたり、運動やスポーツを子どもにすすめたりするなど、運動に関する子どもの興味や関心を高めることが大切である。その際、社会体育等も大きな役割を担っていることに鑑み、地域での運動やスポーツをする機会の活用も含めて考える必要がある。

小学校と中学校で行うべき運動とは？

子どもたちの発育・発達の段階等を踏まえ、11歳までの神経系が発達する小学校期においては、様々な運動で色々な動きを身に付けること、また、12～14歳の筋力や呼吸器などが発達する中学校期においては、小学校期に習得した動きを長い時間続けられる能力を身に付けることや、軽い負荷を付けた運動をすることが大切です。



2. 具体的な体力向上の取組

「運動の好きな子ども」「運動量の豊富な子ども」を育て、その結果として、子どもの体力の向上と豊かなスポーツライフの実現するため、これまでの取組について一層の推進・改善を図りつつ、新たな取組を行う。以下では、今後3年間で重点的に推進する具体的な取組（アクション）を示す。

【柱1】 全校体制でのPDCAサイクルの確立

＜測定についての正しい理解に基づく、新体力テストの全学年・全種目実施による体力の実態把握＞

- 体育・保健体育科の各領域で身に付けた力やその他の運動で身に付けた力等を測定するため、新体力テストを小学校1年生から中学校3年生までの全学年で全種目実施し、経年での児童生徒の実態を把握し、きめ細かな指導に生かす。
- 測定の実施方法については、教育委員会が作成する実施方法のDVDや実技講習会等を活用するとともに、校内研修会等を行い測定について正しい理解をもった上で実施する。
- 調査時期は、今後、6月又は7月に実施する。調査実施に当たっては、効果的な測定ができるように、本市学校の好事例も参考にする。

【本市の学校における調査の実施方法等の好事例】

（実施体制）

- ・ 「〇〇小学校（中学校）オリンピック」と位置付け、全学年全種目実施。
- ・ 実施案を体育主任が提案し、全学年に担任外教員や管理職が入って実施。
- ・ 学年毎に実施し、保健体育科教員と同学年の教員と連携して測定。
- ・ 正しい測定の仕方を校内研修で全教員が共通理解し測定。
- ・ 高学年が計測補助員として休み時間等にも測定。
- ・ 土曜日授業を活用して、保護者も一緒に測定したり、小中連携として、小・中学校の教員・児童生徒と一緒に実施したりするなど。
- ・ 近隣の高校・大学との連携・協力による実施。

（子どもの意欲の喚起）

- ・ 高学年と低学年がペアを組み実施。高学年によるお世話やお手本で意欲を喚起。
- ・ 昨年度の自己記録を参考にして、今年度の目標を設定して実施。
- ・ 全国・県・学校（過去）の平均値を知らせ、モチベーションを喚起。
- ・ 自己の体力の振り返りを可能にするため、児童一人一人に記録を記入できる個人カードを配付。

（調査までの練習等）

- ・ 休み時間に高学年と低学年のペアと一緒に練習を行う期間の設定。
- ・ 事前に練習期間（4・5月）を設けてから、運動会後（6月）に実施。
- ・ 担任外教員による練習の場の設定。

＜調査結果に基づく、スクールプランの策定・実行・検証・改善と家庭への調査結果の提供＞

- 学校は、調査結果を基にスクールプランを策定し、プランに基づき授業力の向上や、運動習慣形成のための取組を組織的に実施するとともに、その後、PDC Aサイクルに沿って、検証・改善を行う。
- 調査結果については、学校全体での共有と、家庭・地域への発信を行うとともに、文部科学省から送付される「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」も活用して、好事例を参考にした取組を行う。
- 家庭への調査結果の提供については、福岡県立スポーツ科学情報センターや民間事業者を活用することができる。福岡県立スポーツ科学情報センターを利用する場合には、学校から調査結果をセンターに送付し、個人個人の「体力・運動能力評価表」が提供される仕組み等を活用することで、簡易に有益な結果を家庭へ提供することができる（2週間程度で作成：無料）（図19参照）。

（図19）福岡県立スポーツ科学情報センター作成の体力・運動能力評価表

The image shows a sample of the '2015 体力・運動能力評価表' (2015 Physical and Sports Ability Evaluation Table) from the Fukuoka Prefectural Sports Science Information Center. The form is divided into several sections:

- Score Summary Table:**

評価	得点	得点合計	評価
A	59以上	60	A
B	52~58		
C	45~51		
D	38~44		
E	37以下		
- Personal Information:**

氏名	学年	年齢	性別
サンプル	4	18	男
- Physical Characteristics Table:**

形態	単位	記録	偏差値	平均値
身長	cm	136.2	54.4	133.7
体重	kg	29.8	49.0	30.1
- Body Type Percentile Chart:** A bar chart showing the percentile of the subject's body type compared to the national average. The subject's score is 49.0, which is above the 50th percentile.
- Radar Chart (測定値レーダーチャート):** A radar chart showing the subject's performance in various sports: 50m走 (7), 反復横とび (9), 立ち幅とび (6), 握力 (5), 上体起こし (8), ボール投げ (8), 20mシャトルラン (10), 長座体前屈 (7).
- Test Results Table:**

測定種目	単位	記録	平均値	得点
50m走	秒	9.1	9.56	7
反復横とび	点	48	39.1	9
立ち幅とび	cm	147	147.1	6
握力	kg	13	14.8	5
上体起こし	回	20	18.4	8
ボール投げ	m	31	21.5	8
20mシャトルラン	回	80	46.8	10
長座体前屈	cm	35	31.2	7
- Explanatory Text:** Sections titled '今測ったポイント' (Points from this measurement) and '今後のトレーニングポイント' (Training points for the future) provide detailed feedback and recommendations for improvement.

＜体力・学力向上策をつなぐ教育委員会内の体制の確立＞

- 本市の体力・学力向上に関する施策を総合的に実施するための組織を創設する。
- 既存施策を常に見直し、より効果的な体力向上策を立案するための他自治体との情報交換体制を構築する。

【柱2】 学校での授業の充実と運動習慣の確立

＜体育・保健体育科授業の準備運動等での「北九州市体力向上プログラム」の活用＞

- 体育・保健体育科の授業の準備運動として効果的で、かつ体力向上にも寄与する運動を「北九州市体力向上プログラム」として、今後、教育委員会がとりまとめていく。各学校においては、授業の運動領域や児童生徒の実態に合わせて、プログラムの中から選択した運動を、毎時間、準備運動として行う。
(例) 跳躍力を高めたい時のプログラム(抱え込みジャンプ、折りたたみジャンプ、開脚ジャンプ、連続抱え込みジャンプを連続的に行う)など。

＜楽しみながら身に付ける体育・保健体育科授業の構築＞

- 楽しみながら身に付ける体育・保健体育科の授業を構築することができるように、管理職・主幹教諭・指導教諭・学力向上推進教員及び指導主事による授業参観を通じた指導助言を行う。その際、授業観察シート等も活用しながら授業評価を行い、客観的に授業について分析し、その後の授業実践に生かす。
- また、技能に偏った授業ではなく、思考力・判断力・表現力の育成も大切にし、仲間とともに話し合っ動きを高めるなど言語活動の充実にも努め、主体的・協働的に学ぶ授業を構築する。

＜「1校1取組」による年間を通した運動習慣の確立＞

- 児童生徒が自分の成長を振り返り、意欲をもって取り組めるように、自分の体力の状況と取組を記録できる「北九っ子体力向上シート」(教育委員会において新たに作成・配信)、「体力アップシート」(福岡県が各学校に毎年度小学校1年生・4年生及び中学校1年生に配付)、あるいは学校独自のシート等を活用する。
- その際、1校1取組として、福岡県が実施する「スポコン広場」、これまで各学校で取組を進めてきたなわとび運動、持久走、ダンス(キッズダンス・ダンスフォーザフューチャー)などの取組を生かしつつ、児童生徒の実態に応じた運動を、年間を通して行う。

スポコン広場とは？

「スポコン」とは、「スポーツコンテスト」の略で、県内の小学校の各学級単位で登録し、ホームページ上で他の学校の記録を知ったり、競ったりするもので、広く児童の運動機会を増やすことを目的としています。「みんなでなわとび」「みんなでドッジボールラリー」など全12種類の運動があり、平成27年度は、県内延べ4,653学級が登録しています。また、スポコン広場県大会も開催され、本市の児童も、多くの小学生と交流を深めています。→福岡県子どもの体力向上広場ホームページへ「[http:// www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/challenges/](http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/challenges/)

【柱3】 生活習慣・運動習慣の確立に向けた協働的な取組

＜「早寝・早起き・朝ごはん運動」、**「ケータイ・スマホ夜10時オフ」**の推進＞

- 家庭・地域と連携して、食事、睡眠、メディアとの接触などの基本的な生活習慣改善のため、「早寝・早起き・朝ごはん運動」、「ケータイ・スマホ夜10時オフ」の取組を一層進める。

＜保健学習の指導の充実による健康3原則の正しい理解と家庭における実践＞

- 基本的な生活習慣を改善するための知識、思考力・判断力を学校教育において育成することができるように、保健・保健分野の授業で、健康3原則「運動」「食事」「休養・睡眠」についての内容を、確実に習得できる授業を構築する。

＜家庭・地域において、運動を「する・見る・話す」機会づくりのすすめ＞

- 家庭・地域と連携して、子どもの運動・スポーツへの関心や意欲を高めるため、①家の人子どもと一緒に運動やスポーツを「する・見る・話す」ことの重要性や、②地域におけるスポーツ大会・行事の参加や、地域総合型スポーツクラブ・スポーツ少年団等の活用も含めて、家庭で子どもに運動やスポーツをすることをすすめることの重要性を啓発する。

「ケータイ・スマホ夜10時オフ」の取組について

ケータイ・スマホ夜10時オフは、北九州市PTA協議会において進められてきた運動で、平成26年の「いじめ防止サミット in 北九州」でもその推進が決まりました。夜10時以降はケータイ・スマートフォンの電源を切り、家族内でコミュニケーションを図ったり、身体を休める時間を確保したりするなど、基本的な生活習慣を改善するきっかけづくりにもなります。また、睡眠時間を確保することで、朝早く起きる、朝食を摂る時間を確保できるなど、生活習慣の確立には欠かせないものです。

