

## 体力向上の取組について

### 1 これまでの取組

#### (1) 子どもたちの体力維持対策

臨時休業期間に子どもたちが体を動かす機会が少なくなったことから、幼児・小学生向け及び中学生・高校生向けに、家庭でできる体力向上のための運動動画を作成し、県のホームページで配信しました。それぞれの動画の内容は小学校、高等学校の教員が考案しました。

#### (2) 体育・保健体育の年間指導計画の作成

新型コロナウイルス感染症により子どもたちの活動が制限される中、学校に以下のことを提示し、体育・保健体育の授業が安全に行われるよう指導しています。

- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（以下、「国の衛生管理マニュアル」という。）を踏まえ、児童生徒が密集する運動や近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動を、年度後半に実施する年間指導計画例
- ・運動領域別（体づくり運動、陸上競技、球技など）の運動例

#### (3) 部活動

国の衛生管理マニュアルや中央競技団体が示したガイドラインも踏まえ、以下のとおり実施しています。

##### ア 学校再開後の段階的な実施

- ・児童生徒の運動不足による怪我の心配や熱中症予防にも配慮しつつ、活動範囲を自校内の活動から校外の活動、公式試合・大会等への参加と段階的に広げました。

##### イ 大会の開催

- ・県高等学校体育連盟が大会運営のガイドラインを作成後、競技別の新型コロナウイルス感染拡大防止対策運営計画（以下、「大会運営計画」という。）を作成し、27競技において県高等学校総合体育大会の代替大会を開催しました。
- ・県高等学校野球連盟が、大会開催に関するガイドラインを作成して県独自の高等学校野球夏季大会を開催し、さらに岐阜県との間で優勝校同士による交流試合も行いました。

##### 【大会に出場した生徒の声】

「インターハイと同じつもりでプレーし、3年間の集大成にしたい。」

「もうひと踏ん張りできなかった。悔しいが、みんなで全力で野球を楽しめた。」

- ・中学校では、三重県大会を中止しましたが、7月末～8月上旬に県内10地区において、感染症対策を徹底して地区大会を開催しました。

#### (4) 運動会・体育祭について

小中学校及び高等学校では、次のような感染症予防の工夫を行って、運動会や体育祭を開催しました。

- ・学年によって開催時間に差を設ける
- ・観客の制限。生徒は待ち時間を各教室で待機。
- ・リレーはエアタッチ方式
- ・組み体操や大縄跳びなど密になる競技の実施見直し
- ・徒競走は1コースずつ間を空けて実施 など

##### 【体育祭を実施した生徒の意見】

「臨時休業や感染症対策で制約が多い中、みんなで一つのことに取り組む楽しさが分かった。」

#### (5) 体力調査の取組

本年度は全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、「体力調査」という。）が中止となりましたが、体力向上の取組を進めるうえで、子どもたちの体力等の現状を把握する必要があります。

- ※ 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の各年度の結果は別紙1のとおり。

##### ア 50m走の実施

50m走は、体育の授業の基礎データや運動会の前に測定する学校が多く、屋外で実施するため感染リスクも低い種目です。体力状況の把握に取り組む余裕がないとする自治体が多い中、三重県では県内全ての公立小中学校で全学年を対象に、体力の実態把握のため50m走を実施することとしました。

##### 【参考】

- ・令和元年度の体力調査の結果において、1学校1運動で、走運動を取り入れた県内公立小中学校は体力合計点が高く、体力合計点における総合評価D Eの割合が低い。
- ・過去の調査結果から、小中学校とも50m走は不得意種目であり、これを機会に学校での走力アップをねらいとした活動も考えられる。

##### イ 生活アンケートの実施

あわせて、小学校6年生と中学校3年生を対象に運動習慣や睡眠時間、朝食摂取、スマートフォンなどの画面を視聴するスクリーンタイムについてアンケートを実施し、50m走の結果とクロス集計等を行います。

##### ウ 「元気アップシート」による各学校の取組

令和元年度の体力調査の結果に基づく自校分析や、学校の全体目標及び1学校1運動の取組などを記載した「元気アップシート（別紙2）」により、感染症対策を行いながら体力向上に取り組んでいます。

## 2 今後の取組

今年度の調査結果や感染症対策の中での体力向上の取組を共有することで、これからの体力づくりの取組について各学校が検討するとともに、工夫・改善しながら子どもたちの活動が安全に行われるよう指導助言していきます。

### (1) 元気アップブロック別協議会（2月）

12月中旬以降、各学校から提出された体力調査と生活アンケート調査の結果を分析し、各学校に情報共有します。

さらに、本年度実施された指導方法の好事例（授業・1学校1運動の取組）を紹介し、令和3年度の元気アップシート作成の参考となるよう支援します。

### (2) 部活動

今後も衛生管理マニュアルを踏まえ、県内外の新型コロナウイルス感染症の感染状況を注視しながら、部活動が安全に行われるよう指導助言を行います。

大会開催については、各競技で行われた感染症対策の成果をもとに、大会運営計画等を随時改善することで、次回以降より一層安全・安心な大会運営が行われるよう支援します。

### (3) 大規模大会を活用した豊かなスポーツライフの継続

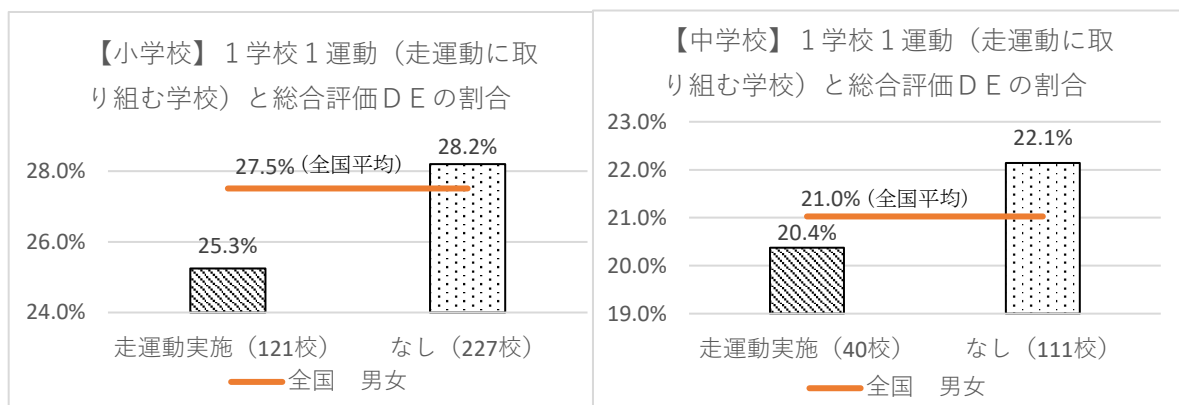
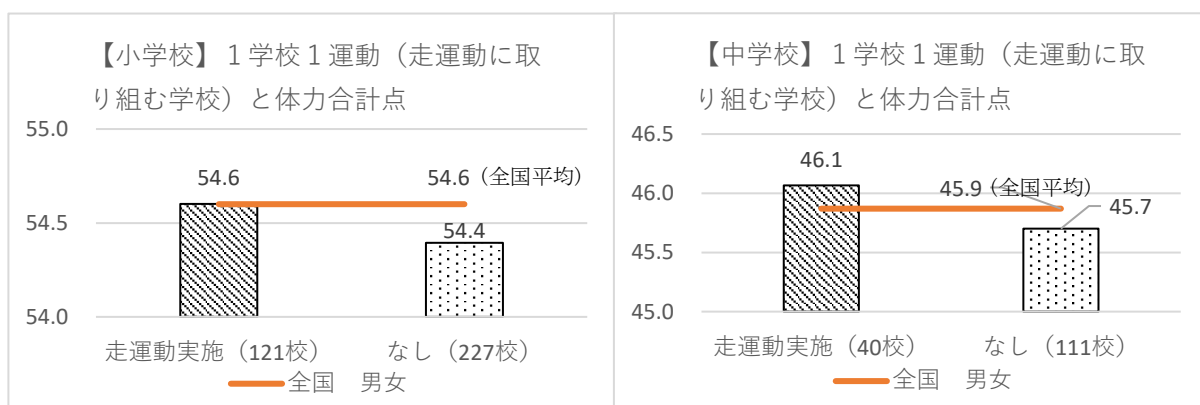
三重とこわか国体・とこわか大会へ「する」、「みる」、「支える」、「知る」ことをとおして多くの子どもたちが感動や達成感を得て、豊かなスポーツライフが継続できるよう、スポーツに対する子どもたちの関心を高めます。

また、オリンピック・パラリンピアンの方々からの体験談や実技体験を学校で実施し、オリンピック・パラリンピックへの興味・関心を高めていきます。

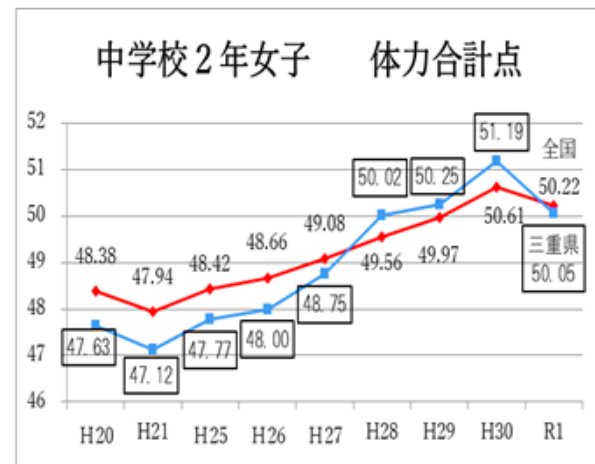
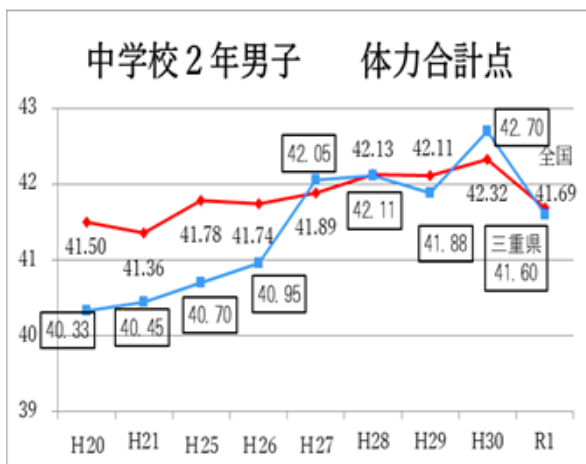
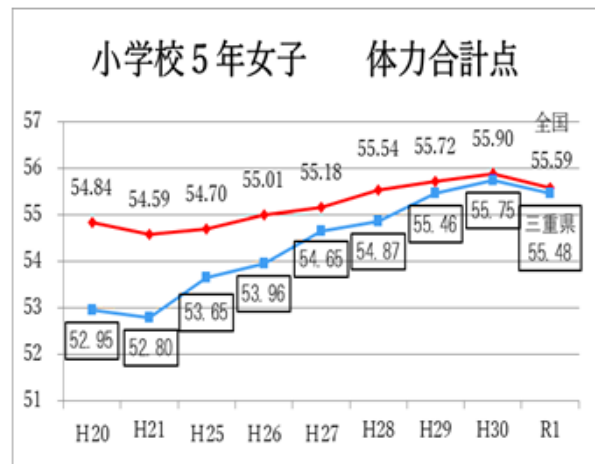
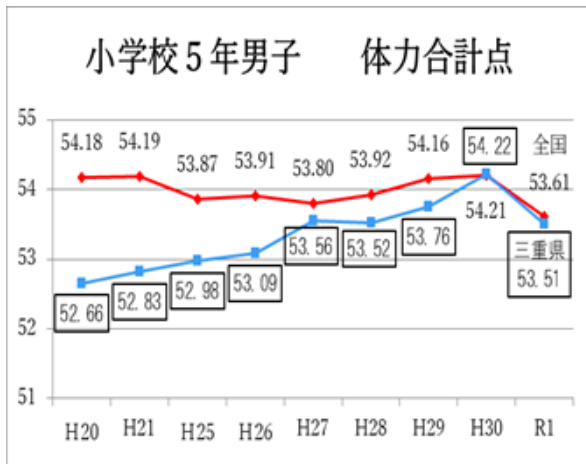
【1 学校 1 運動で取り組んでいる走運動の例】

- ・ 鬼ごっこなど、走ることを意識した遊びを休み時間に行う。
- ・ 休み時間に運動場をランニングし、走った距離をカードに記録する。
- ・ 児童会が企画した「走遊び」等を、昼休みに全校児童で取り組む。
- ・ 保健体育委員会や生徒会が中心となり、朝のランニング（15分程度）を行う。
- ・ 冬の朝、5分間マラソンの実施。

【1 学校 1 運動で走運動に取り組んだ学校の状況】



本県における全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果  
(平成 20 年度以降の経年変化)



- 平成 20 年度の調査開始以降上昇傾向にあった子どもたちの体力ですが、昨年度（令和元年度）の体力合計点は全国・本県とも前年度を下回る結果となりました。
- その要因として、「体育・保健体育の授業以外で運動時間の減少」「テレビ、スマートフォン等による視聴時間が多い」ことなどが考えられます。

## 令和2年度みえ子どもの元気アップシート（小学校）

学校名	〇〇 市立	〇〇	小学校
-----	-------	----	-----

## 1. 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

## (1) 実技種目及び児童質問紙について

- 学校欄は、実技及び児童質問紙の学校平均を入力する
- 比較欄は、「全国」「三重県」の両方超えていたら◎、どちらか一方なら○、どちらも超えていなかったら△をリストから選択してください

男子	体力合計点	ABC	DE	運動が好き	運動は大切	自主的に運動やスポーツをする時間をもちたい	1週間の総運動時間	朝食を毎日食べる
全国	53.61	68.8%	31.2%	71.2%	71.4%	77.3%	558.1	82.2%
三重県	53.51	68.0%	32.1%	72.3%	72.5%	77.1%	561.2	80.1%
学校	53.92	68.0%	32.0%	70.4%	77.8%	78.0%	595.4	66.7%
比較	◎	○	△	△	◎	◎	◎	△

男子	睡眠時間 1日8時間以上	テレビ等 0～3時間 未満 (平日)	体育の授業 は楽しい	体育の授業 ではたくさ ん動く	体育授業の 目標が示さ れている	体育授業で ふり返る活動 を行っている	体育の授業で 学んだことを 授業以外で 行ってみたい	体力向上の 目標を立て ている
全国	68.1%	60.8%	73.8%	69.0%	49.4%	31.5%	42.2%	74.5%
三重県	70.1%	56.1%	75.6%	70.1%	46.7%	20.7%	40.1%	76.4%
学校	55.5%	48.1%	70.4%	70.4%	29.6%	37.0%	33.3%	81.5%
比較	△	△	△	◎	△	◎	△	◎

男子	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
全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61
三重県	16.52	19.20	33.34	42.63	49.78	9.47	150.81	21.57
学校	16.00	17.59	34.89	41.54	57.58	9.37	154.31	20.65
比較	△	△	◎	△	◎	◎	◎	△

女子	体力合計点	ABC	DE	運動が好き	運動は大切	自主的に運動やスポーツをする時間をもちたい	1週間の総運動時間	朝食を毎日食べる
全国	55.59	76.2%	23.7%	55.5%	62.7%	71.5%	349.6	82.3%
三重県	55.48	75.7%	24.3%	55.8%	64.2%	71.1%	337.7	79.9%
学校	57.22	81.4%	18.5%	53.6%	57.1%	71.0%	430.0	82.1%
比較	◎	◎	△	△	△	△	◎	○

女子	睡眠時間 1日8時間 以上	テレビ等 0～3時間 未満 (平日)	体育の授業 は楽しい	体育の授業 ではたくさ ん動く	体育授業の 目標が示さ れている	体育授業で ふり返る活動 を行っている	体育の授業で 学んだことを 授業以外で 行ってみたい	体力向上の 目標を立て ている
全国	72.9%	71.2%	60.2%	58.0%	47.4%	30.2%	42.1%	74.2%
三重県	74.0%	68.0%	62.1%	56.8%	45.1%	17.8%	42.8%	77.2%
学校	82.1%	53.5%	67.9%	67.9%	50.0%	32.1%	60.7%	67.9%
比較	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎	△

女子	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
全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61
三重県	16.31	18.44	37.78	40.90	39.50	9.71	145.40	13.79
学校	16.61	17.32	39.96	41.19	49.29	9.41	147.86	13.86
比較	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎

(2) スポーツ庁配付「全国体力」調査関係資料の活用について  
「令和元年度の取組状況について確認しましょう」

✓欄

「体力向上」に係る取組	①「体力向上」のための学校全体の目標を設定していましたか。	YES
	②「体力向上」のための学年としての目標を、学校としての目標と別に設定していましたか。	YES
	③運動・スポーツが苦手(嫌い)な児童向けの取組、性別に応じた取組を行いましたか。	YES
体育授業の工夫・改善	④「全国体力」調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映しましたか。	YES
	⑤「全国体力」調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか。	YES
	⑥体育の授業の冒頭で、その授業の目標を児童に示す活動を取り入れていますか。	YES
	⑦体育の授業では、児童同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。	YES
体育授業以外の取組	⑧体育の授業では、児童同士で話し合う活動を取り入れていますか。	YES
	⑨体育の授業以外で、全ての児童に対して、「体力向上」に係る取組を行いましたか。	YES
	⑩健康の三原則(運動、栄養(食事)、睡眠)の大切さを、児童に伝えていますか。	YES
家庭や地域と連携	⑪オリンピック・パラリンピック教育に係る取組を行いましたか。	YES
	⑫調査結果の公開を行いましたか。	YES
調査結果の活用	⑬家庭に対して、子どもの体力向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか。	YES
	⑭「全国体力」調査「報告書」を読みましたか。	YES
	⑮「全国体力」調査結果資料CDを活用しましたか。	YES
	⑯「全国体力」調査「学校用確認シート」を活用しましたか。	YES
	⑰「全国体力」調査「記録シート」を活用しましたか。	YES
	⑱「全国体力」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いましたか。	YES

2 体力向上の取組の振り返り

(1) 令和元年度の体力向上の取組の成果と課題

<p>学校全体の体力向上の目標について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心と体を一体化し、いきいきと運動する児童の育成」をテーマに、体力向上の取り組みを行い、体幹を鍛える「コアコア体操2」を体育の授業の準備体操として取り組んだ。</li> <li>・昨年度までの研修で成果となった「体幹の強化」、また市全体としても課題となっている「投力」の向上を目標とした。</li> </ul>
---

(2) 令和元年度の体力向上の取組内容の成果と課題

<p>&lt;体育の授業での取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前年まで朝のモジュールとして取り組んでいた5分以上ある「コアコア体操」を、作り替え、3分ほどで準備体操として取り組める「コアコア体操2」に1年間取り組んだ。</li> <li>・クラスに体操の方法を周知し、資料等も教員に配布するなどして、全校一斉に取り組んだ。</li> </ul>
<p>&lt;体育の授業以外で、運動の日常化・運動時間の確保をめざした取組(1学校1運動)&gt;</p> <p>低・中・高別のなわとび大会を企画し、冬の寒い時期にも学年を越えて運動し、交流する取り組みを行った。</p>
<p>&lt;家庭・地域と連携を図る取組&gt;</p> <p>当該時期に各家庭と連携し、生活習慣のチェックを行った。運動や睡眠が適切に行われているか、学習に進んで取り組んでいるかなどについて確認し、児童が保護者とともに毎日確認をした。</p>

### 3 令和2年度の各学年の目標

R2入学 1年	入学後設定
H31入学 2年	体力の向上を第一の目標とし、小学校段階で必要な基本的な能力の向上をめざす。
H30入学 3年	児童の課題となっている、持久力や投力の向上をめざす。
H29入学 4年	身体の核となる体幹を鍛え、投能力の向上を中心として体力テストでの結果の向上をめざす。
H28入学 5年	投能力に課題はあるものの、1つの動きに特化して向上をめざすのではなく、全身運動や巧緻性、持久力などの向上をめざす。
H27入学 6年	運動の方法や活動の仕方を工夫し、友だちと楽しんで体育科の授業に取り組むことをめざす。

### 4 令和2年度の学校全体での目標

#### (1) 令和2年度の体力向上の目標

- ・「投力」の向上（目標として、前年度から1m記録が伸びることをめざす）
- ・コアコア体操2を、来年度も継続的に行い、体幹を活かして運動できる身体作りをめざす。

#### (2) 令和2年度の体力向上の取組内容

##### <体育の授業での取組>

名張市全体としても課題となっている「投力」の向上にむけ、職員に現状を周知するとともに、体育科の授業において「投力」を鍛える内容を扱っていく。また、本校の児童が得意としている「反復横跳び」などの種目について、コアコア体操2を基準に体幹を鍛えながら、さらに能力を向上させていくような取り組みを考え、授業に合わせて取り入れていく。

##### <体育の授業以外で、運動の日常化・運動時間の確保をめざした取組（1学校1運動）>

体幹を鍛えることを目的として、コアコア体操を体育の準備体操として継続的に取り組む。また、運動不足になりがちな冬の時期になわとび大会等を行うことで、継続性を確保するとともに、運動能力の向上と健康の増進につとめる。

##### <家庭・地域と連携を図る取組>

今年度に引き続き、当該時期に生活習慣チェックを行い、運動や睡眠などの基本的な生活習慣が保たれるよう保護者への啓発を含めた取り組みを行う。