

## 子どもの体力向上に向けた取組充実のために

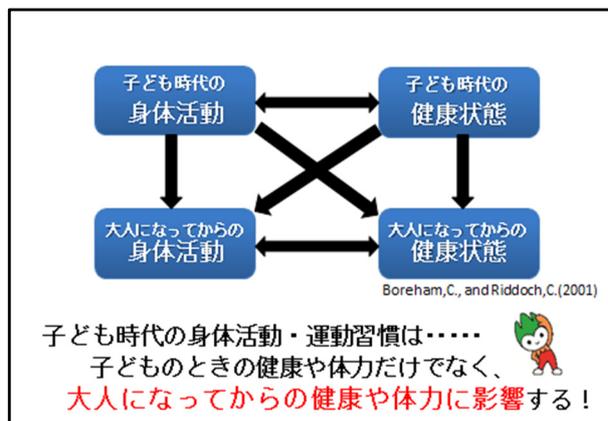
### 1 子どもの体力の現状及び体力向上に向けた取組の概要

#### (1) 体力の重要性

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、「生きる力」を支える重要な要素です。体力には、持ち越し効果があると言われ、子ども時代の身体活動や健康状態は大人になってからの健康や体力に影響を及ぼします。

体力は一般的に20歳をピークに下降していきます。子ども時代の経験や蓄積が将来に影響を及ぼします。

現代の子どもたちが大人になったとき、健康な生活を営み、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することができるよう、子どもが体力の重要性を理解し、自己の体力の状態について把握するとともに、体力課題の解決に向けて、主体的に取り組んでいくことが重要になります。



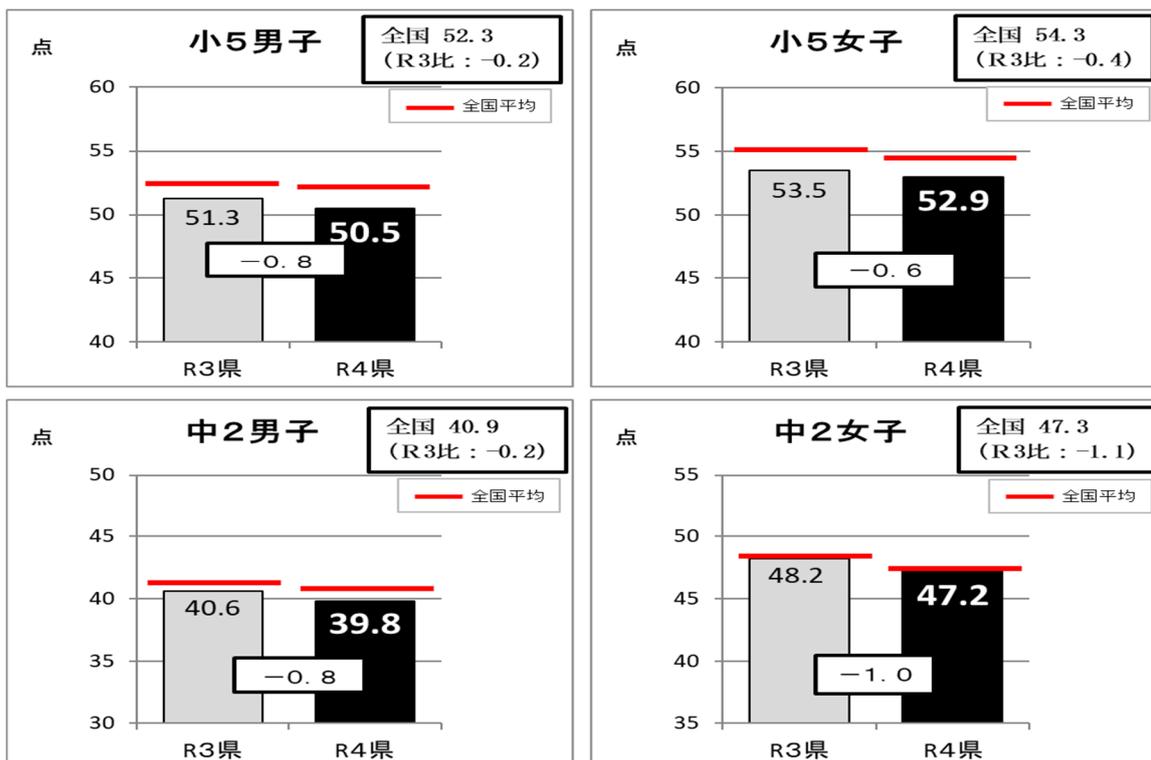
#### (2) 子どもの体力の現状

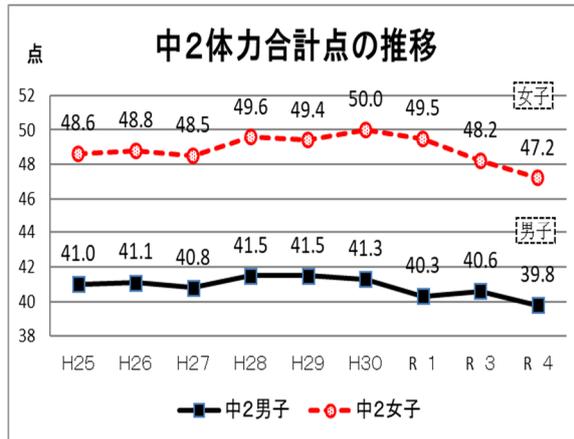
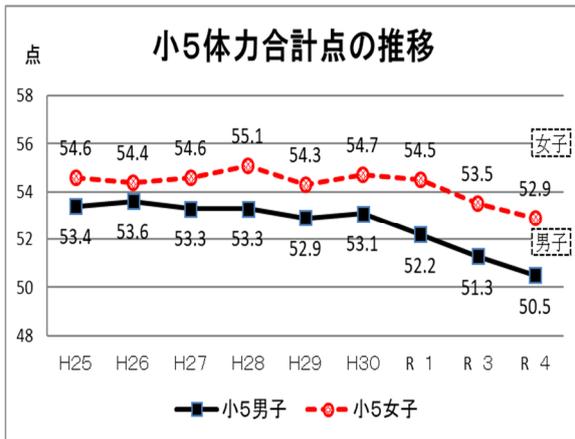
令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本県の結果

本県の子どもの総合的な体力(体力合計点)は、全ての調査対象学年で全国平均を下回っています。また、本県の体力合計点は、令和3年度の記録と比較して、全ての調査対象学年で下回りました。

さらに、本県体力合計点の推移を見ると、平成20年度の調査開始以来、過去最低値となりました。

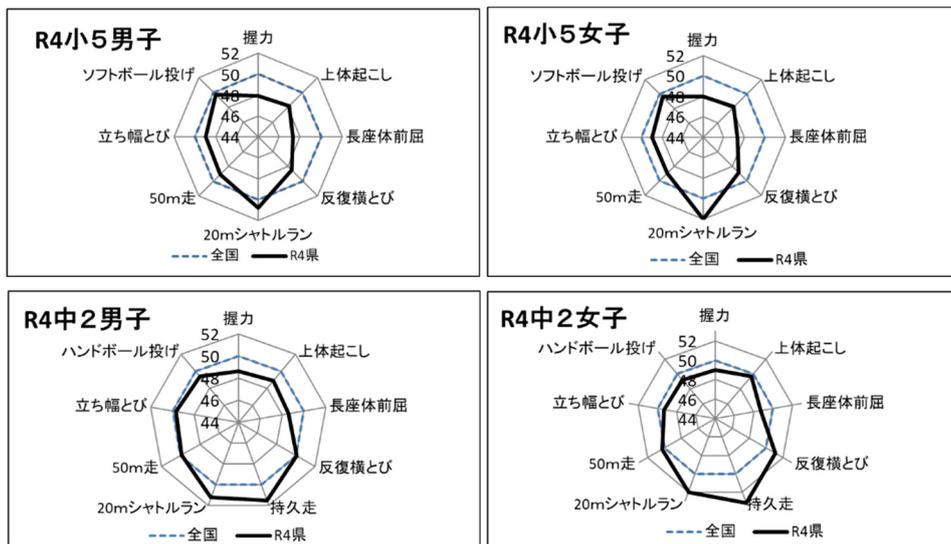
#### 【令和3年度及び全国平均との比較】





各種目の結果を見ると、例年、20mシャトルランや持久走は、全国平均を上回っており、持久力に優れています。一方で、握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げについては課題があり、バランスのとれた体力向上に向けて、取組を推進しているところです。

#### 【全国平均を50としたときのT得点による比較】

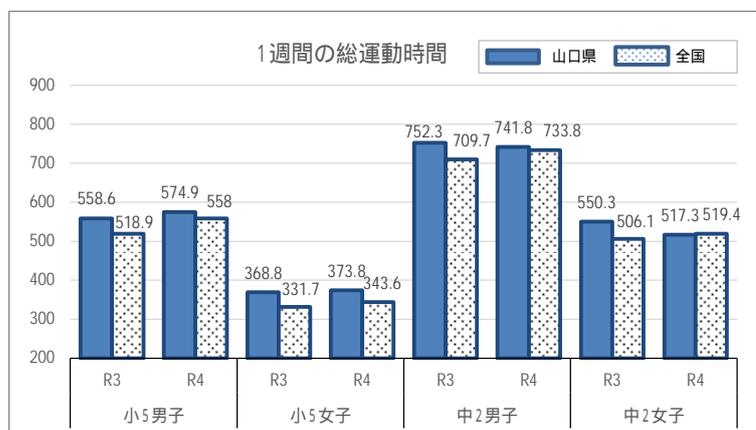


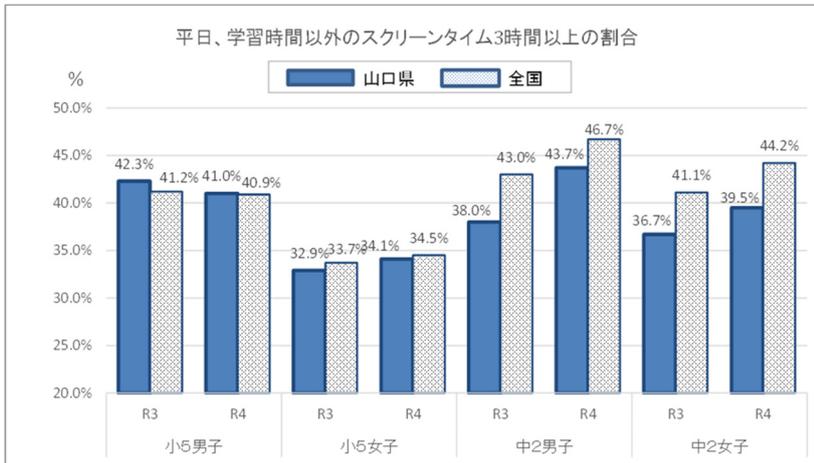
#### 本県の子どもの運動習慣の現状

運動習慣については、1週間の総運動時間が、小5男女、中2男子で全国平均を上回り、小5男女は、令和3年度の県平均を上回りました。中2男女は、令和3年度の県平均を下回りました。

また、平日、1日当たりの学習時間以外のスクリーンタイムが3時間以上であった割合は、小5男子を除く学年で、全国平均・本県平均ともに令和3年度を上回りました。また、小5男子は、令和3年度の県平均を下回りましたが、令和4年度の全国平均を上回っています。

スクリーンタイムの増加は、運動時間の減少にもつながっていると考えられ、生活習慣や運動習慣の改善について引き続き課題となっています。





スクリーンタイム  
平日、1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

### (3) 体力向上に向けた取組の成果と課題

本県ではこれまで、スポーツ医・科学の専門家等で構成された「体力アップチャレンジ協議会」を設置し、本県の子どもの体力向上、運動習慣の改善・定着に向け、課題の検証を行うとともに、課題解決のための「柔軟性向上運動メニュー」を作成し、その活用を促してきました。

また、各小中学校において「新体力向上プログラム」を作成し、体力向上や運動習慣の定着・改善に向けた取組の検証・改善を行ってきました。さらに、高い指導力を有した教員を派遣する体育授業マイスター制度や、親子を対象とした食育・体育・健康教育出前授業の実施に加え、地域のスポーツ関係団体等と連携した指導力向上のための各種研修会の開催等の取組を進めてきたところです。

このような取組により、課題であった柔軟性については、重点的に取り組んできたこの7年間で長座体前屈の記録に増加傾向が見られるなど、一定の成果が見られてきました。さらに、20mシャトルランについては、これまで同様、全国平均を上回り、本県の子どもたちは持久力に優れている状況が続いています。

しかしながら、体力の総合的な指標である体力合計点は、小・中学校ともに全国平均を下回っている状況であるとともに、過去最低値を記録しています。

こうした状況を踏まえ、県教育委員会では、これまでの取組を見直し、新たに「体力向上維新プロジェクト」を立ち上げ、子どもたちのバランスのとれた体力向上に向けた組織的な取組により改善を図ります。

### (4) 今後の取組の方向性

#### 体力向上に向けた組織的な取組の推進

- ・「体力向上維新プロジェクト」による家庭・学校・教育委員会が一体となった取組の充実
- ・体力アップチャレンジ協議会による、体力向上に向けた取組の検証と改善
- ・各校の実態に合わせた取組（学校オリジナル活動）の充実
- 指導方法の工夫改善による学校体育の充実
- ・実技講習会等の各種研修会の開催等
- ・体育科・保健体育科授業の充実
- ・体育授業マイスター等の派遣による指導力向上
- 家庭や地域と一体となった取組の推進
- ・「やまぐち型地域連携教育」の仕組み等を活用した学校体育活動の充実
- ・「学校体育通信」の家庭への配付及び出前授業による啓発活動の充実