


# 令和5年度 学校体育セミナー

---

主催：山口県教育委員会  
共催：小学校体育連盟・小学校教育研究会  
中学校教育研究会・高等学校教育研究会




# 体力向上マネジメント 指導者養成研修復伝

---

柳井市立柳井西中学校  
逸見 雪乗

## 【内容】

---

- ①子どもたちの体力について
  - ②体力向上マネジメントについて
  - ③体力向上を推進していくための具体
  - ④まとめ
- 

---

# ①子どもたちの体力について



# 子どもたちの体力の実態

【全国体力・運動能力、運動習慣等の調査（R4）】

○体力合計点は小中学校男女ともに低下

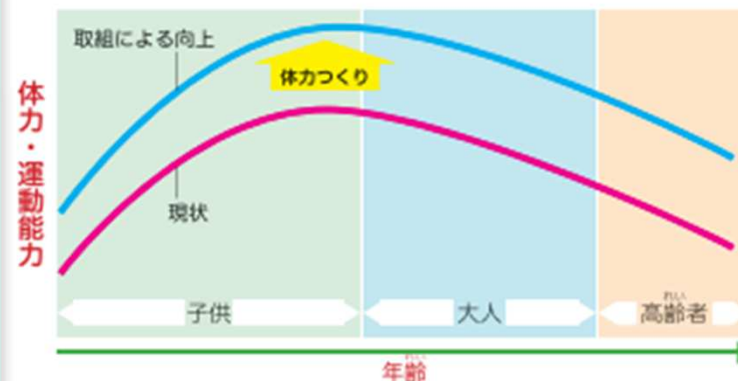
○評価の状況は小中男女ともにAB群減少、DE群増加

- 【課題】
- ①生活習慣の変化
  - ②肥満傾向のある児童生徒の増加
  - ③運動時間が以前の水準に至っていない

# 体力の必要性

- 体力のピークは20歳頃。学校での学習や経験は低下に備えることに有効である。
- いつの世代であっても運動を日常化することで、体力は維持される。

体力・運動能力はもっと伸びる。



体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。

子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



# 体力の必要性

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。（中教審答申）

体力の向上

学校生活の充実

（学習意欲・継続 学級活動 人間関係の構築）

## 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編（p245、246抜粋）

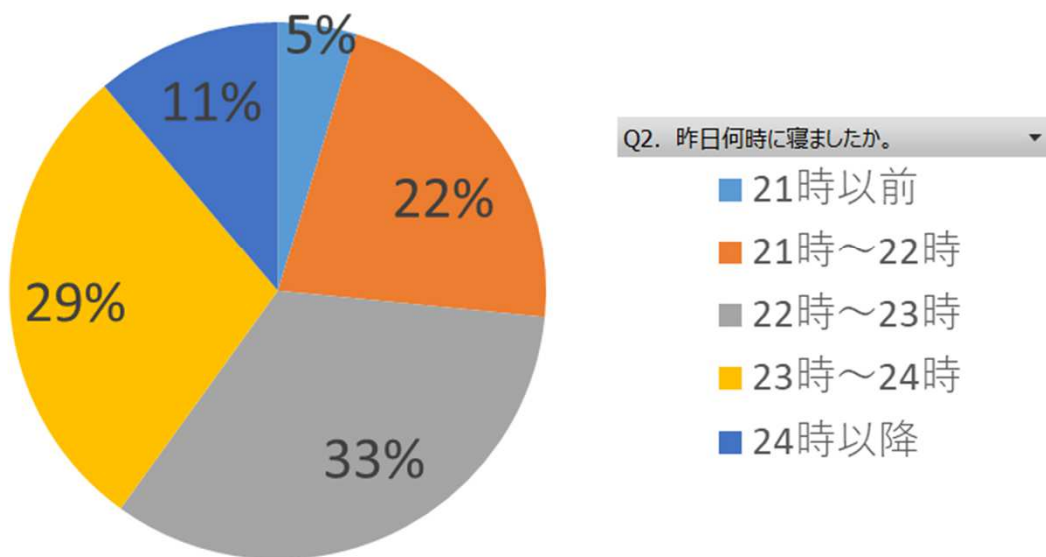
また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、**家庭や地域社会における日常生活**においても、**自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成**し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、**生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力**を身につけ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるように配慮することが大切である。

なお、中学校にあたっては、教科担任制を原則としているために、体育・健康に関する指導が**保健体育科担当の教師に任されてしまうおそれがある**。しかし、体育・健康に関する指導は、**学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、保健体育科担当の教師だけでなく、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である**。

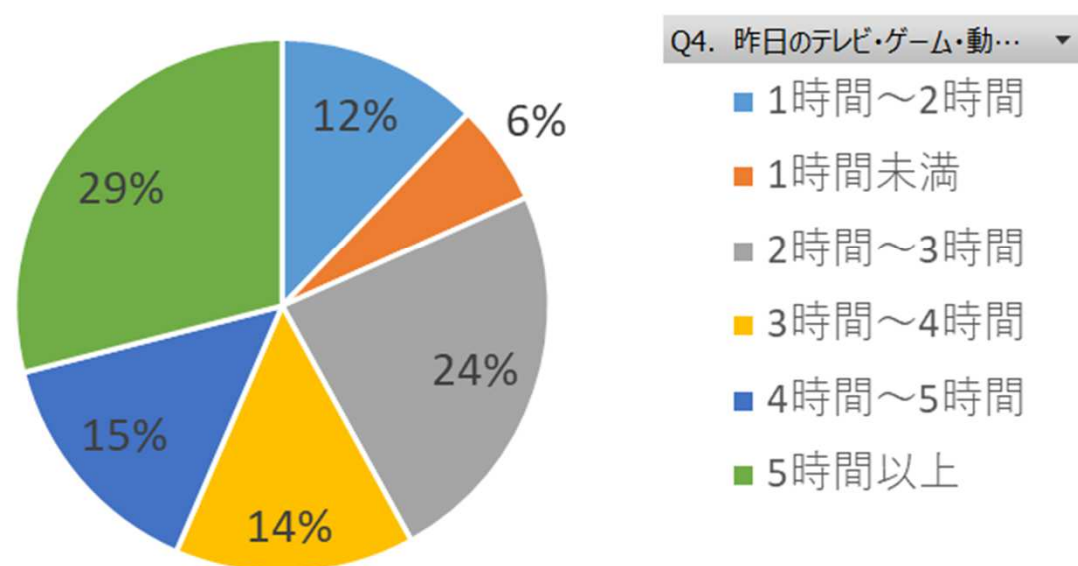


# 本校の課題

就寝時間（全体）



休日のテレビ、ゲーム、動画の視聴時間（全体）



生活習慣      メディアコントロール力



# 本校の課題

生活習慣の乱れ    メディアコントロール力

体力の  
大切さ

学校・家庭・地域との  
組織的な取組

運動意欲  
の向上

運動習慣の定着

---

②体力向上を推進していくために

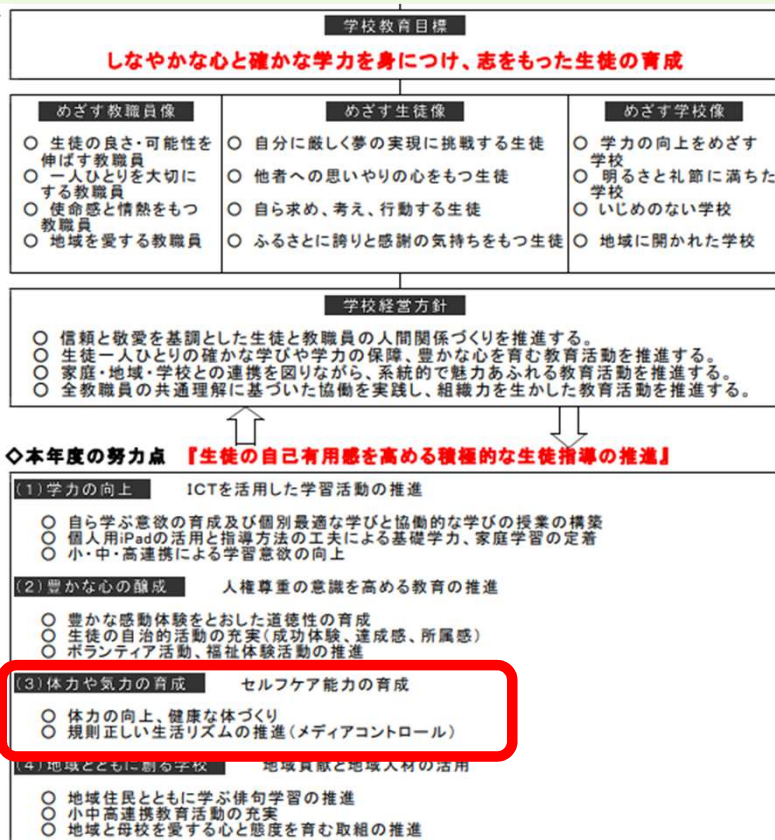


# 学校組織全体で取り組む体力向上

## 学校教育目標＝ミッション

### 【学校のグランドデザイン】

「体力向上」の位置づけはどう  
なっている？



# 学校の教育活動全体を通じて

教科

昼休み

委員会活動



さらに、地域、家庭との連携

# 体力向上マネジメント

学校での体力・運動能力向上のための継続的な取組を推進し、取組の目標の達成を評価するために、PDCAサイクルを実施し、その評価に新体力テストを用いた全国体力調査を活用することができる。



図4-2 子どもの体力向上のためのPDCAサイクル

新体力テスト 有意義な活用のために-文部省(平成12年)

# 体力向上マネジメントを図る目標設定の視点

## 体力向上マネジメントを図る目標設定の視点

立場・役割	設置者(教育委員会)、学校長、体力向上担当者、教員、外部指導者、家庭、地域等
短期的視点	○単元、学期などの教育課程の検討 ○行事、教科間連携等
長期的視点	○児童生徒→生涯にわたって・・ ○6年間、3年間の体力向上計画
無形の目標	○運動の楽しさや喜びの体感、学力の3要素をバランスよく育む指導の充実
個別化の目標	○体力、技能、性別、年齢、障害の有無などの個々の違い、
社会に対する責任の目標	○教育基本法、SDGs、COVID-19等

42



# カリキュラム・マネジメントの観点から

## 横（広がり）の視点

- ア) 学校、家庭、地域のつながり
- イ) 保健体育から教科外へのつながり
- ウ) 保健体育科内（保健と体育）のつながり

## 縦（系統性）の視点 校種の中でのデザイン

- ア) 幼から高、生涯場面まで（長期）
- イ) 幼・小・中・高の各段階で（中期）
- ウ) 年間計画（短期）や単元計画（短期）

縦横の両面から  
検討する  
＋  
立場からみた  
マネジメント  
↓  
体力向上

# カリキュラム・マネジメントの例

小学校体育科6年間を見通した年間指導計画とヘルス・プロモーション関連の検討

## 縦横のマネジメント例

管理職、担当教員の例

		体育・保健学習												体育・健康に関する指導												資質・能力																																																																									
		健康指導 学校行事 特別活動 総合的な学習（探求） の時間での 具体例												○運動、食事、睡眠 （基本的な生活習慣、 健康行動の確立） ひとりでできるもん												○友だち、異文化交流 （社会性の醸成） ○ピア・サポート なかよくなれるもん												○社会活動への参画 （自立性の確立） ○ヘルスリテラシー やさしくできると																																																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

**低学年**  
「ひとりでできるもん」  
自分のことは自分でできる子供を目標します。

**中学年**  
「なかよくなれるもん」  
友だちと仲良く協力し、さまざまなことにチャレンジできる子供を目標します。

**高学年**  
「やさしくできるもん」  
自分のことだけでなく、周りにも気を配り、集団をまとめていくことができる子供を目標します。

この時期の心や体の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>行動範囲が狭く、一対一の遊びを好みます。</li> <li>笑顔や歓声など、大人の刺激に依存する傾向があります。</li> <li>まだまだ自己中心的で、客観的に物事を見ることができません。</li> <li>乳歯から永久歯へ生え変わる時期です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気の合う仲間と集団で遊ぶようになります。</li> <li>親離れが始まり、自分の考えで行動する自立心、自覚心が出てきます。</li> <li>自転車に乗れるようになる4年生以降は、行動範囲がぐっと広がります。</li> <li>思春期が近づき、体や心の変化が始まります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自律的な集団運営が上手になります。</li> <li>自立心がさらに育ち、大人の意図に対して批判的に捉えられるようになります。</li> <li>自分の心の中を内省的に思考できるようになります。</li> <li>男女の、体の変化がはっきりしてきます。</li> </ul>
学校での主な健康教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯を大切にしよう</li> <li>目を大切にしよう</li> <li>風邪の手筋につとめよう</li> <li>野菜となかよくなるよう</li> <li>食事のマナーを知ろう</li> <li>体によいおやつや飲み物の食べ方を考えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日の健康と生活</li> <li>風邪をひかない工夫をしよう</li> <li>元気になる食べ方を見つけよう</li> <li>育ちゆく体と心</li> <li>給食への感謝の気持ちを伝えよう</li> <li>栄養のバランスについて考えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けがの防止</li> <li>心の健康</li> <li>病気の予防</li> <li>生活習慣を見直し、健康づくりについて考えよう</li> <li>食事のマナーについて考えよう</li> <li>オリジナル弁当を作る</li> </ul>
家庭へのお願い	親子で、いっしょに様々な経験を積み重ねる中で、自分でできることが増えるように、あたたかく見守ってください。	元気な心と体を育むために、食事・運動・睡眠の三つを大切にしたい規則正しい生活ができるようにならしてください。	子供を大切に、家庭での様々な仕事を任せさせてください。そして、大人へと近づく時期だからこそ、会話を大切に、子供の健康をしっかりと守ってください。
地域へのお願い	ルールやマナーが守れる子供になるよう、あたたかみのあるお話を聞かせたいです。	健康な子供を育てたいから、大切に育ててあげてください。	小谷の町のいいところを、たくさん教えてあげてください。

地域とつながる様々な行事

→

区民運動会

→

きれいな町づくりキャンペーン

→

夏祭り

→

通学合宿

→

文化のつどい

→

親子マラソン大会

→

しめ縄づくり

→

とんど

体育科6年間の計画 → 教科外のつながり → 目指す子供の姿

東広島市立小谷小学校作成

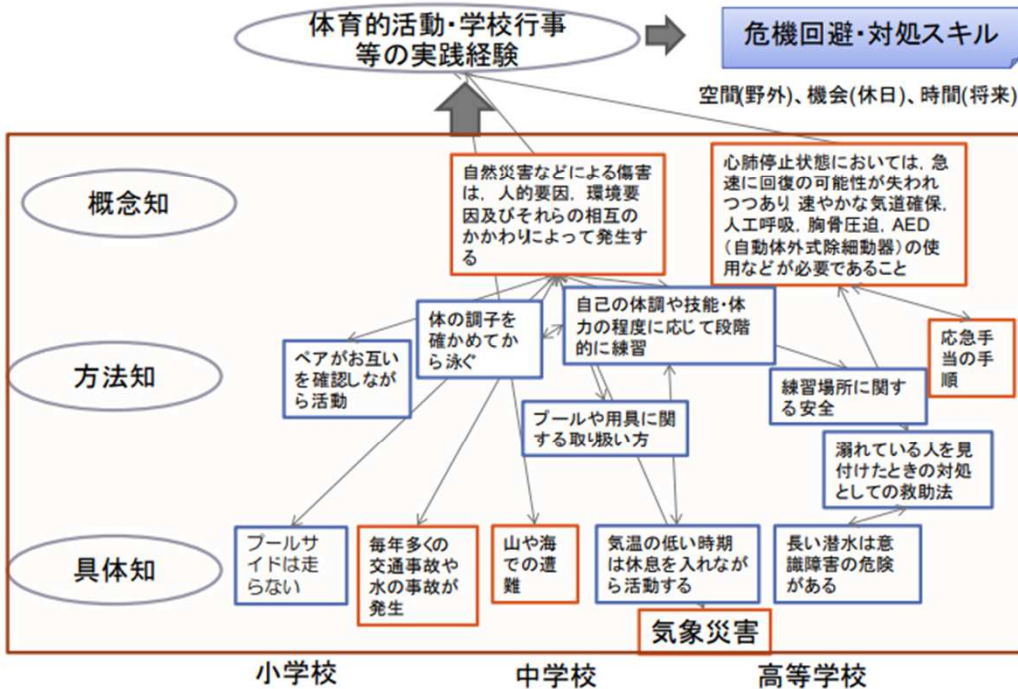
令和4年度 体力向上マネジメント指導者養成研修(佐藤 豊)講義資料より



# 教科マネジメント、教科外マネジメントの例

## 体育水泳系領域と保健の内容関連

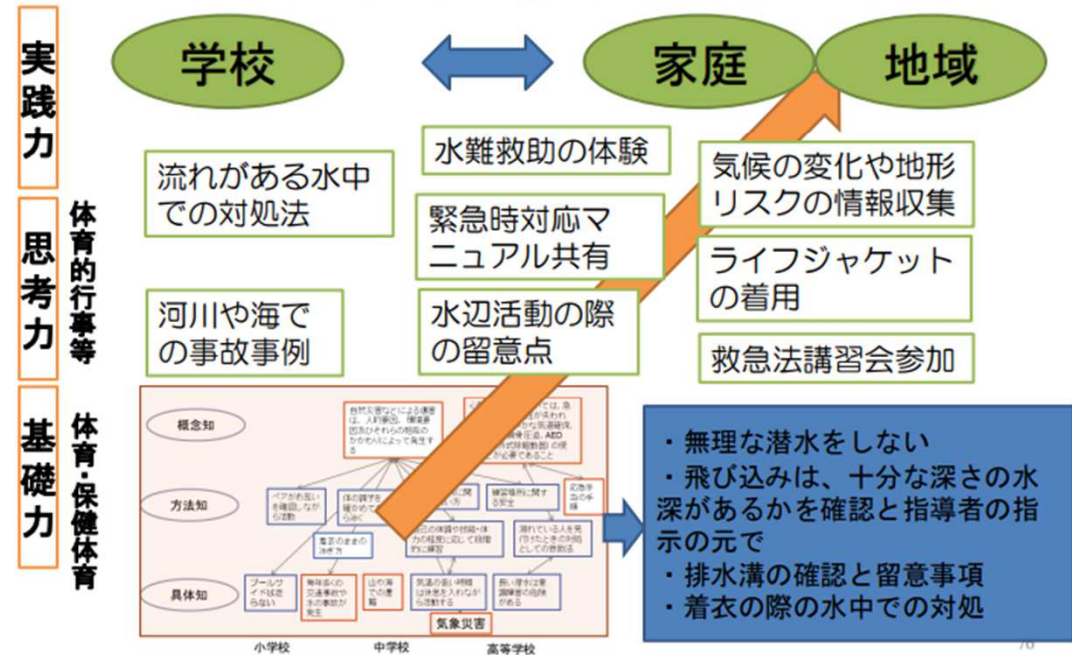
教科マネジメント



## 危機回避・対処スキルの醸成

教科外マネジメント

空間(野外)、機会(休日)、時間(将来)の変化



令和4年度 体力向上マネジメント指導者養成研修(佐藤 豊) 講義資料より

# 子どもたちが自身が運動・活動に対して

日常化



主体的



# 日常化・主体的活動に向けてのキーワード

- 切実性
- 児童生徒に「やってみたい!」と思わせる仕掛け
- 先生もわくわく! 児童生徒もわくわく!
- (こなすだけでなく)課題解決で
- 保護者・地域も「関わりたい!」と思わせる環境

# 日常化・主体的活動に向けて

- ・全校での取り組み、生徒の頑張りを発信→意識づけ

## 柔軟性

毎年おこなう新体カテスト山口県は柔軟性が課題としてあげられます。そんな中、新井田中の1年生は...

学年性別	1回測定 (R.A. 5月~)	2回測定 (R.A. 11~12月)
男子	30.4	38
女子	37.8	41.2

4月に比べて男女とも記録が伸びています!!

柔軟性を高めるとこんないいことがあります。

- ①けがをしにくい体になる。  
→けがや筋肉痛を予防することが可能!
- ②疲れがたまりにくくなり、代謝があがる。  
→基礎代謝が上昇し、血行も良くなる!  
→肩こりや腰痛、体の冷えの改善につながる!

柔軟性を高めるの正しいことだけじゃなく、  
子どもの頃は特に体が完成しておらず、関節が柔らかいため、  
中学生は体を柔らかくする「赤い糸のストレッチ」  
ぜひ、体育の時間以外にも、お風呂上がりや家で柔軟性を高める  
運動をしてみましょう! オススメはお風呂上がりや朝のストレッチ  
しながらストレッチをするストレッチ効果も高まり睡眠の質も良くなります。

## 持久力

例年より強い寒気がやってきました。寒い冬は外に出るのがつらくなりますが、私は冬こそオススメなのがランニングです! なぜなら冬は夏よりも体の負担が少なく、速く走ることができるからです。マラソン大会や駅伝が冬に開催されるには、きちんと理由があるんですね。

順位	選手名	記録
1	佐藤 大	20:15
2	田中 健	20:30
3	鈴木 誠	20:45
4	高橋 誠	21:00
5	山本 誠	21:15

順位	選手名	記録
1	佐藤 大	45:00
2	田中 健	45:30
3	鈴木 誠	46:00
4	高橋 誠	46:30
5	山本 誠	47:00

体中の筋肉も長距離走をします。走ることによって体が強くなり、速く走れるようになります。ぜひ、体育の時間以外にも、お風呂上がりや朝のランニングをしてみましょう!

# 日常化・主体的活動に向けて

- 地域人材、専門家を活用した授業実践





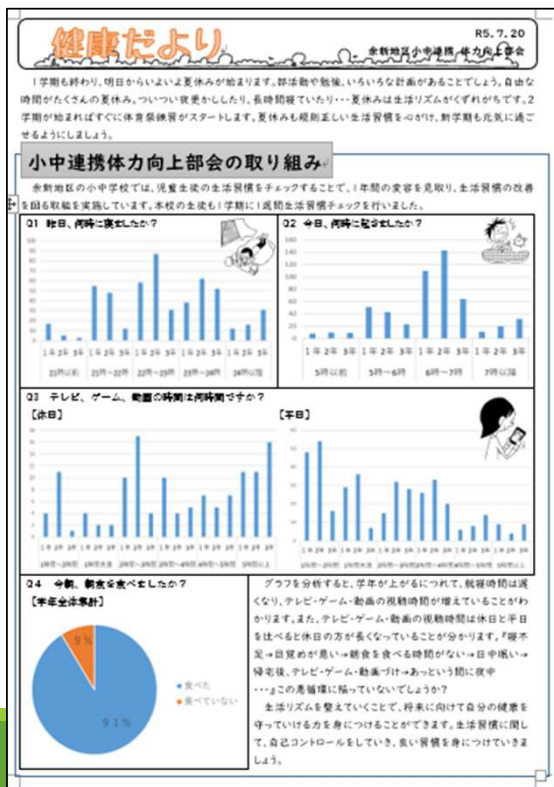
# 日常化・主体的活動に向けて

## ・地域人材、専門家を活用した授業実践



# 日常化・主体的活動に向けて

## ・小中連携の取り組み→生活習慣についての通信発行



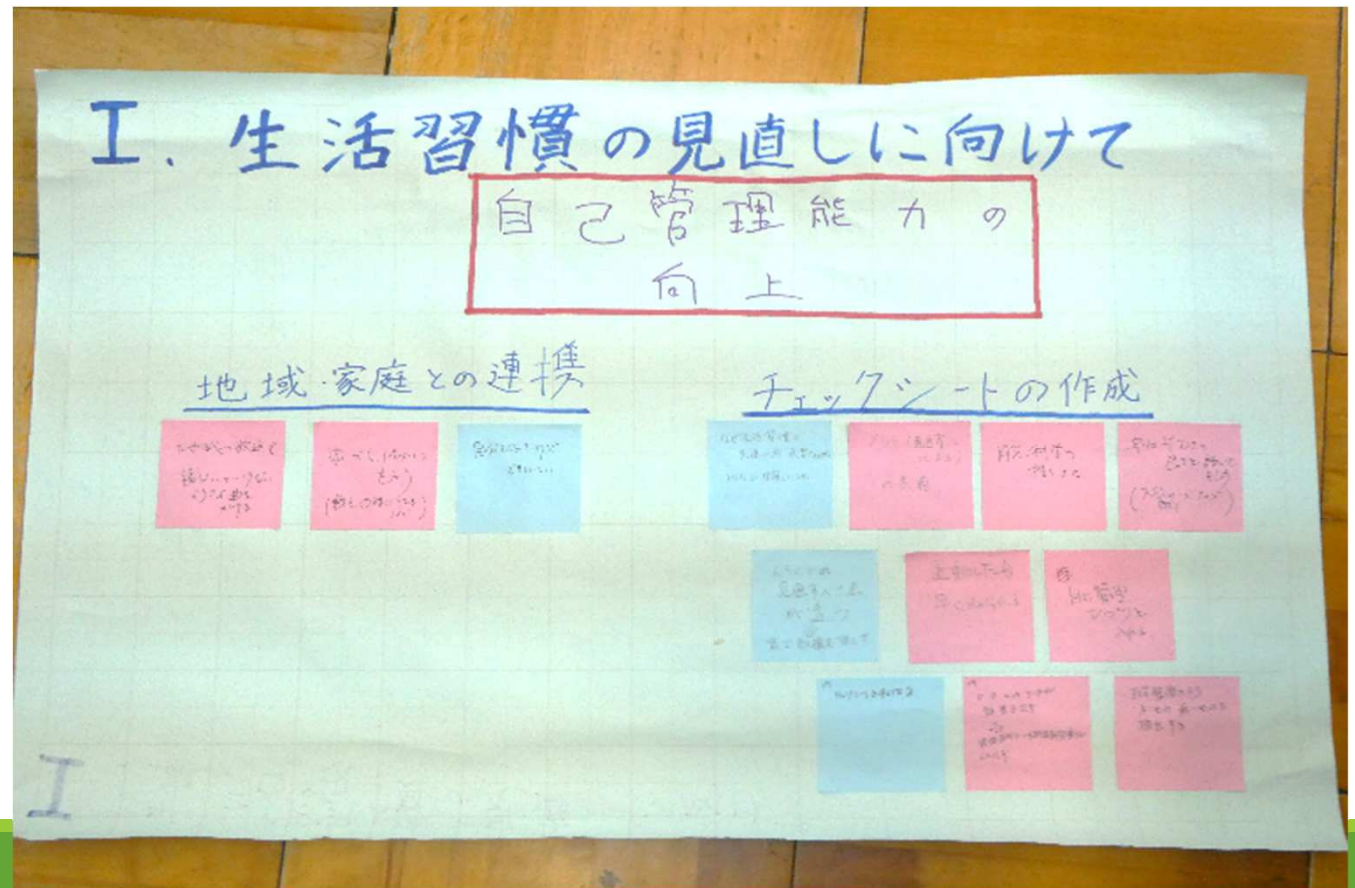
# 日常化・主体的活動に向けて

- 学校・地域・家庭をつなぐ（拡大学校運営協議会）



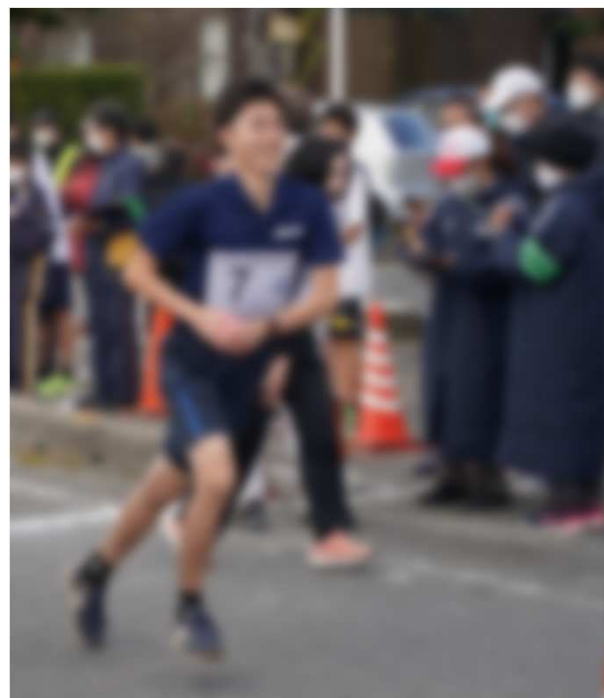
# 本校の今後の取り組み・課題

## 保健委員会と タイアップ



# 日常化・主体的活動に向けて

- ・教員が生徒と一緒に「ともにスポーツを楽しむ」



## まとめ

- 学校全体で体力向上に取り組む
- 学校・家庭・地域の特色を活かした  
マネジメント
- 家庭や地域をポジティブに巻き込む  
ための工夫