

意見交換 別冊資料

平成29年1月19日

山口県教育委員会会議 意見交換資料

【意見交換テーマ】

- 体力を高める上で、今の子どもたちに必要なもの

- 小学校における運動の日常化のために必要な取組

- 1 平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について（概要）
・・・（1ページ）

- 2 柔軟性向上への取組
・・・（2～5ページ）

- 3 本県の児童生徒の実態（体力・運動能力、運動習慣等調査 児童・生徒質問紙より）
・・・（6～9ページ）

- 4 各学校における「1校1取組」及び「運動の日常化」に向けた取組一覧
・・・（10ページ）

- 5 参加型による体力向上の取組について
・・・（11ページ）

- 6 参考資料
・・・（12ページ）

1 平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について（概要）

（1）趣旨

スポーツ庁が「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果についてとりまとめたところであり、当該調査における山口県の状況について公表する。

（2）調査対象

国公立の小学校第5学年、特別支援学校小学部第5学年（悉皆調査）

国公立の中学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年（悉皆調査）

※ スポーツ庁から県教委への提供資料は、公立学校分のみ

（3）本県公立学校の状況

①体格（身長・体重）

- 身長は、全国平均と比較して、全ての調査対象（小5男子、小5女子、中2男子、中2女子）で下回っている。
- 体重は、全国平均と比較して、中2の女子を除き下回っている。
- 肥満・痩身傾向にある児童生徒の割合は、全ての調査対象で、全国平均と比較して下回っている。正常の範囲にある児童生徒の割合は、全ての調査対象で、全国平均と比較して上回っている。

②体力調査

- 体力合計点
 - ・全国平均と比較して、中2女子が上回った。
 - ・本県の昨年度の記録と比較すると、小5女子、中2男子、中2女子が上回っている。小5女子、中2女子については、平成20年の全国調査開始以降の、本県の最高値となったが、小5男子については、昨年度と同値であった。
- 種目別
 - ・全国平均と比較して、反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（持久力）は、全ての調査対象で同値または上回った。
 - ・長座体前屈（柔軟性）については、本県の昨年度の記録と比較して、全ての調査対象で上回り、小5男子、小5女子、中2女子は本県のこれまでの最高値となったが、全国平均と比較して全ての調査対象で下回っており、課題である。

③運動習慣等調査

- 全国平均と比較すると、1週間の総運動時間はすべての調査対象で上回っている。
- 全国平均と比較すると、総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、全ての調査対象で低かった。

④運動部活動に関する調査結果（生徒質問紙調査・学校質問紙調査）

- 運動部活動に所属している割合は、男女ともに、全国と比較して高い。
- 運動部活動における運動実施時間は、中2男子においては、平日平均が115分、土日平均が187分、女子においては、平日平均が115分、土日平均が174分であった。
- 部活動において休養日を設けている学校の割合は、全国と比較すると高い。
- 部活動において休養日を設けている学校のうち、土日に休養日を設けている学校の割合は93.8%であり、全国と比較すると高い。

2 柔軟性向上への取組

- H28.2 第1回体力アップチャレンジ協議会（取組の方向性等）
【杉田正明（三重大学・国立スポーツ科学センター）、山下修平（日本スポーツ振興センター）、丹 信介（山口大学）、山田敢一（県立育成学校校長）、やまぐち医・科学サポートセンター4名、県教委】
- H28.2 ワーキンググループ会議、体力調査データによる運動メニュー完成
【丹 信介（山口大学）、山田敢一（県立育成学校校長）、やまぐち医・科学サポートセンター4名、県教委】
第1回柔軟性確認調査の実施
- H28.3 柔軟性向上の運動メニューの配付（各小・中学校）、協力校決定
協力校：光市立光井小学校、室積小学校、室積中学校
- H28.4 協力校における、やまぐち医・科学サポートセンター職員による講習会
各小・中学校及び協力校による実践開始
- H28.6 山口県小・中学校体育実技講習会内における、やまぐち医・科学サポートセンター職員による講習会
（体育授業マイスター、小教研・中教研研究部員の参加）
- H28.7 啓発ポスターの作成
ワーキンググループ会議、協力校への聞き取り調査の分析
- H28.8 小・中体育主任研修会（取組状況の確認、改善計画作成）
- H28.9 ワーキンググループ会議、協力校・各学校の取組状況に応じた改善案の検討
- H28.10 新体力向上プログラムの見直し
第2回柔軟性確認調査の実施
- H28.11 ワーキンググループ会議、改良版柔軟性向上運動メニュー撮影
改良版柔軟性向上運動メニュー編集会議
- H28.12 28年度体力調査結果発表
改良版柔軟性向上運動メニュー編集会議
- H29.1 第2回体力アップチャレンジ協議会
改良版柔軟性向上運動メニュー編集会議
市町教委学校体育担当主事連絡協議会
改良版柔軟性向上運動メニュー配付・実践
- H29.4 各学校における継続実践

《平成29年度 目標値達成》を目指す！

柔軟性アップにチャレンジ!!



やまぐちっ子は、持久力や敏しょう性（すばやさ）にすぐれているのじゃが、柔軟性（体のやわらかさ）に課題があるのじゃ！
みんなで、柔軟性の向上（アップ）にチャレンジしよう。



柔軟性がアップしたら、どんなよいことがあるの？



柔軟性がアップすることで、足や腕を大きく動かせるようになり、いろいろなよいことがあるのじゃよ。たとえば・・・

動きがよくなる

※はやく走れたり、遠くにとべたりすることにつながるよ

けがをしにくくなる

しせいよくなる

すばやく動ける

ジャックナイフストレッチ（※1）

も、とても効果があるぞ。

休み時間などにちょっと、取り組んでみよう！！

（※1）H26.3 各校に配付「子どもに経験させたい運動・遊び」DVD参照



そのため、各学校で取り組んでいる柔軟性向上運動メニューを、しっかりがんばってみよう！！
きっと、よいことがあるのじゃ。

体力アップ

元気アップ

体力向上に関する情報は、山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班ホームページへ
<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/gakkoutaiiku/201308020001>



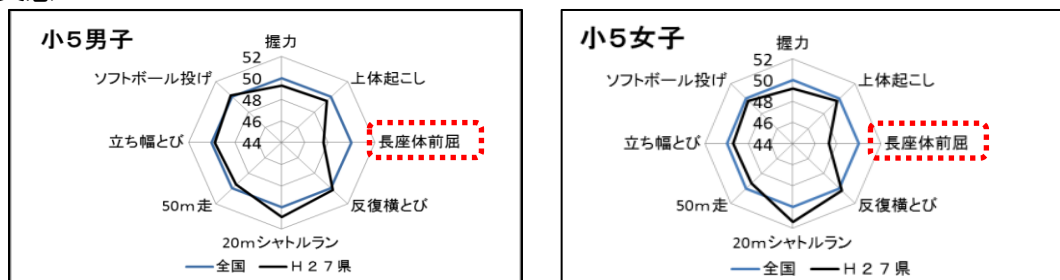
お問い合わせ
山口県体力アップチャレンジ協議会
山口県教育庁学校安全・体育課内
☎083-933-4690

[担任の先生方へ]

山口県では、柔軟性向上啓発ポスター「柔軟性アップにチャレンジ!!」を作成しました。各教室に掲示するとともに、掲示の際には、裏面「柔軟性アップにチャレンジ 啓発ポスター 子ども向け説明文」を参考として、児童へ説明していただければと思います。学年や実態に応じて、説明を修正されてもかまいません。

<参考資料>

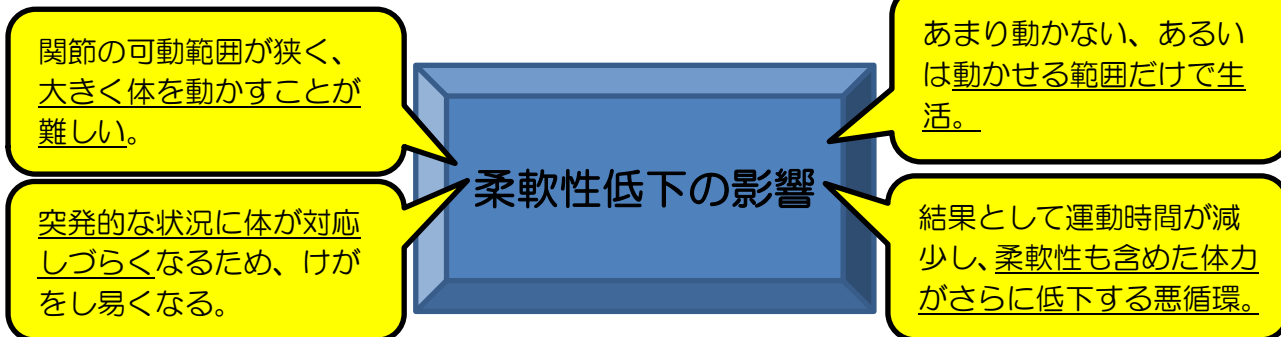
■体力の実態



持久力（20mシャトルラン）、敏捷性（反復横とび）は、例年全国的にもすぐれています。しかし、その反面、筋力（握力）、柔軟性（長座体前屈）は全国よりも低く、柔軟性においては、全国平均を2ポイント以上下回っており、柔軟性の向上を柱とした、バランスのとれた体力向上が必要です。

■体力低下の影響

体力は活動の源であり、健康の維持や意欲・気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素です。体力低下の影響は、運動面だけでなく、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下といった精神面などにも及ぼします。



■現在取り組んでいる柔軟性向上運動メニューを行うことの効果

○けがをしにくくなる

- ・関節の可動範囲（動く範囲）が広がり、身体を動かしやすくなります。その結果、けがをしにくくなります。

○姿勢がよくなる

- ・関節が柔らかくなると、骨盤のまわりの筋肉も柔らかくなり、姿勢もよくなります。

○動きがよくなる

- ・関節の動かしやすさが高まることで、結果として、速く走れたり、跳躍力が高まったり、敏捷性が高まったりという効果があります。

※柔軟性を高めるには、意図的、継続的な取組が重要です。（短期間では効果が出にくいです。）

■「子どもに経験させたい運動・遊び」DVDの活用について

H26.3に各校に配付されています。「子どもに経験させたい運動・遊び」のDVDの中には、手軽に取り組みやすい運動や遊び、体力テストの仕方などの動画や印刷して掲示できる説明資料が収録されています。積極的な活用をお願いします。

参考

柔軟性アップにチャレンジ 啓発ポスター 子ども向け説明文

柔軟性（体のやわらかさ）に関するポスターが届いたよ。どんなことがかいてあるか見てみよう。

一学期に新体力テストをやったよね？その中で、座って台をおした、「長座体前屈」というのがあったけど覚えてる？

あのテストは、柔軟性（体のやわらかさ）をはかるものなんだけど、山口県の子どもたちには、柔軟性のアップがいる（必要な）ことがわかったんだって。

柔軟性がアップすると、どんなよいことがあるんだろうね？

（博士を指さしながら）博士によると、柔軟性がアップすると、けがをしにくくなったり、姿勢もよくなったりするらしいよ。それに、速く走れたり、遠くにとべたり、すばやく動けたりするようにもなるんだって。よいことがたくさんあるね。柔軟性をアップするには、柔軟性を高める運動や体操を続けてがんばることが大切なんだって。

例) だから、これまで取り組んできた柔軟性向上運動メニューにこれからも取り組んでいこうね。

例) 2学期から柔軟性向上運動メニューっていうのに取り組むよ。みんなでがんばろうね。

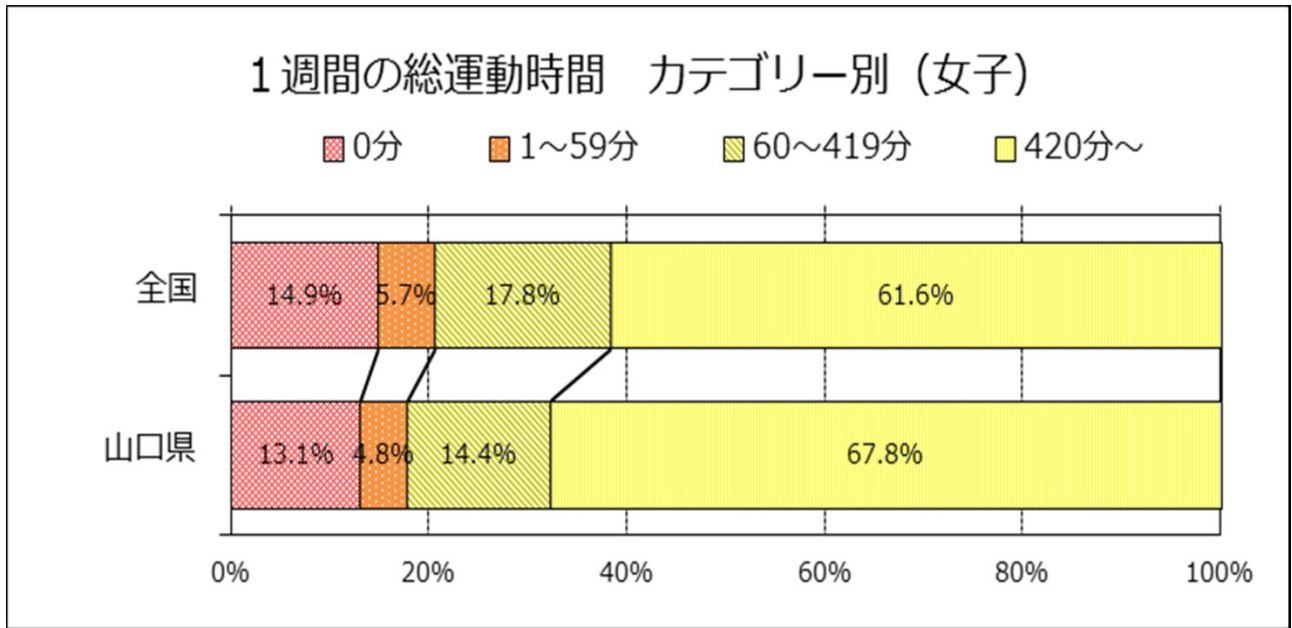
例) ○○運動にこれからも取り組んでいこうね。

ポスターを貼っておくから、あとで見てね。

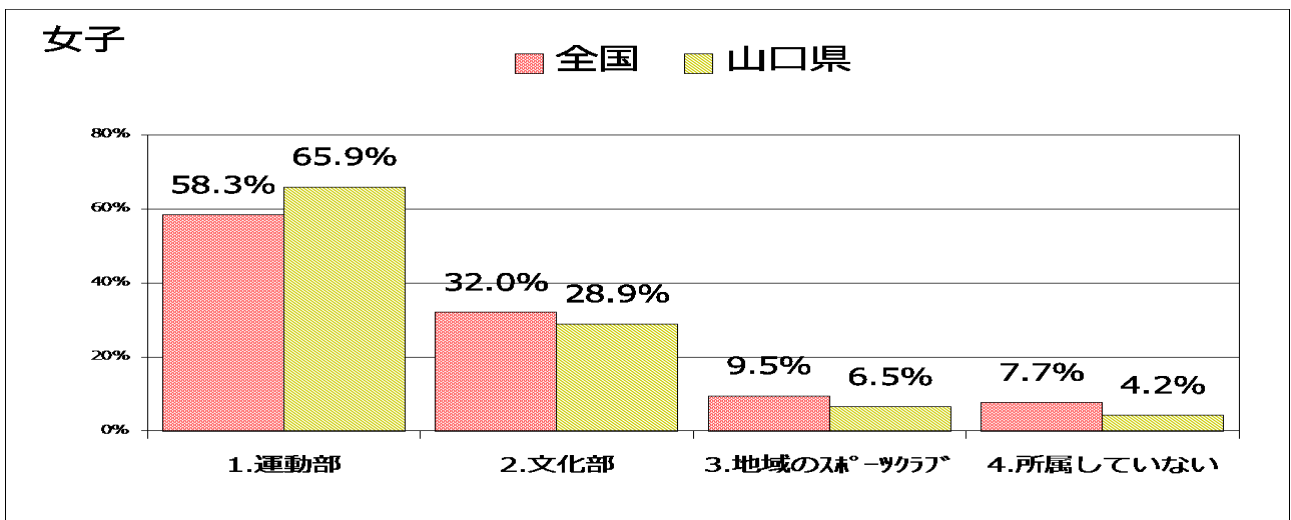
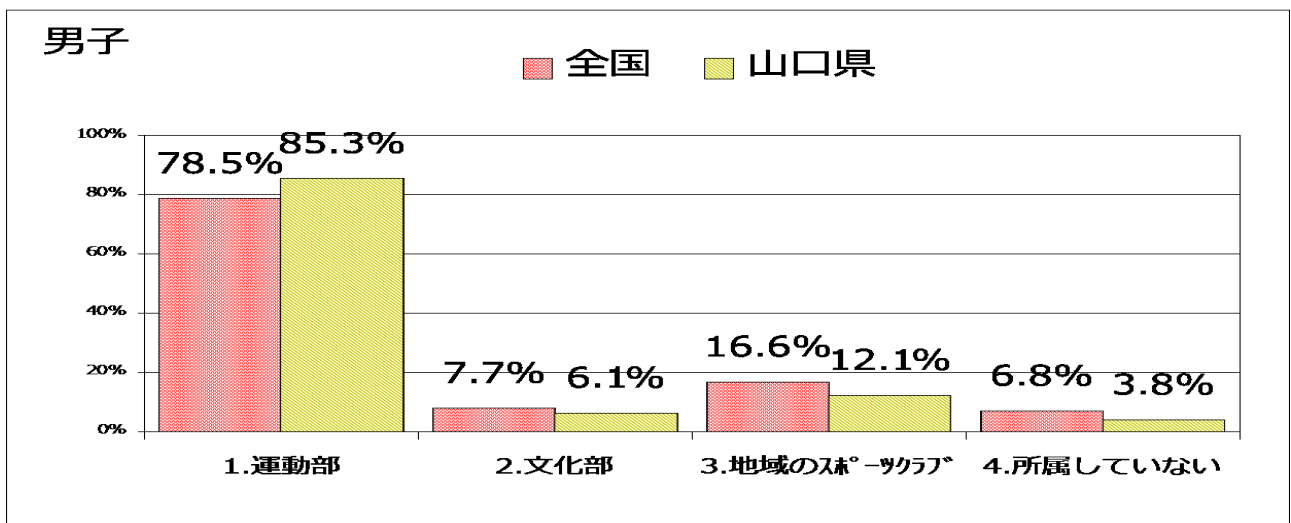
みんなで、柔軟性をアップさせ、元気な体をつくろう！

3 本県の児童生徒の実態(体力・運動能力、運動習慣等調査 児童・生徒質問紙より)

(1) 1週間の総運動時間(中2女子)

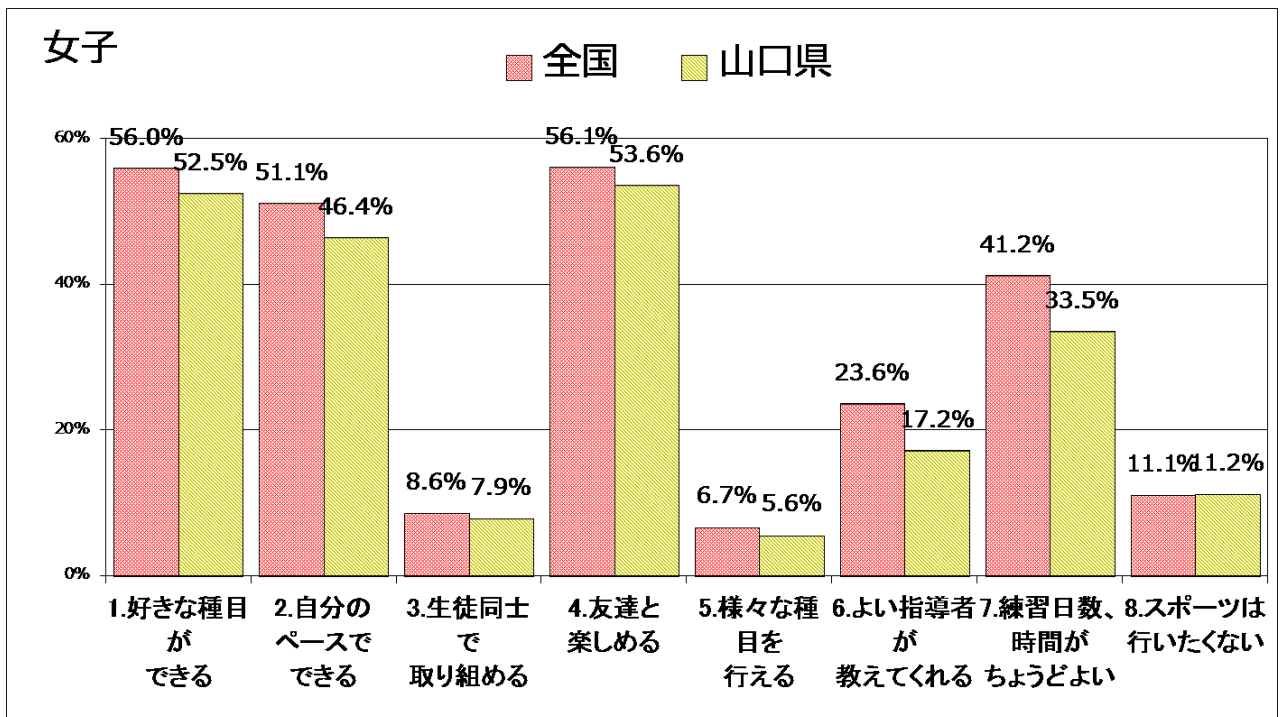
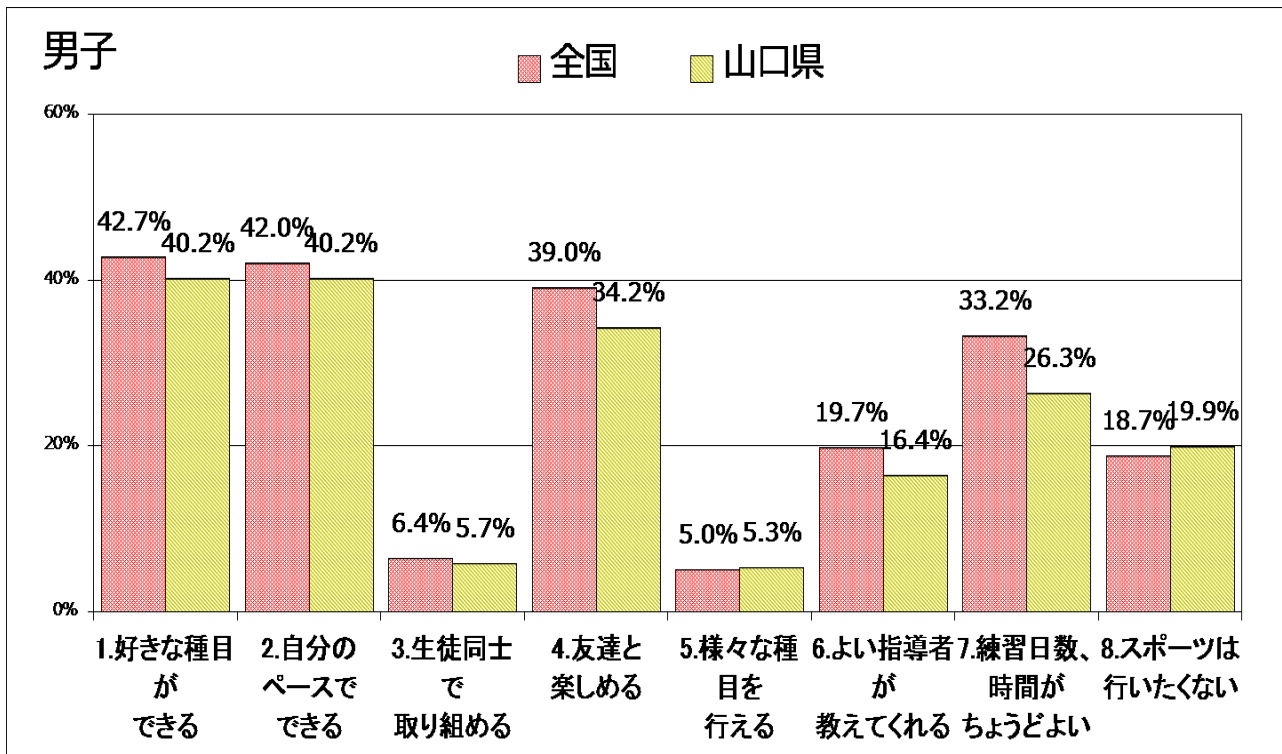


(2) 学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属しているか。(複数回答)



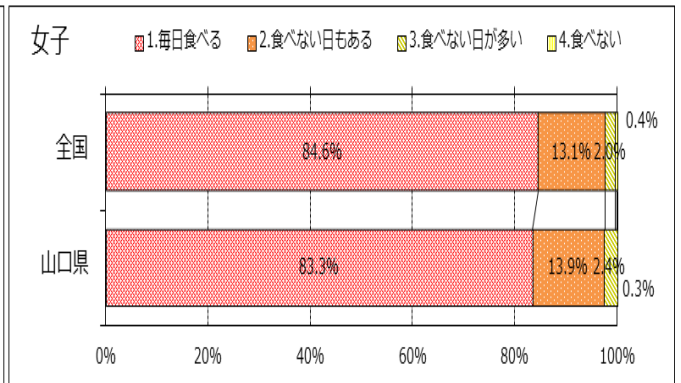
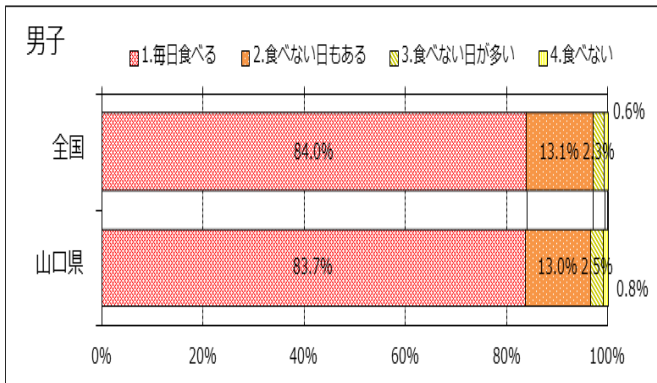
(3) 「文化部」「所属していない」と答えた人が回答。

どのような条件があれば、運動部活動に参加したいと思うか。(複数回答)

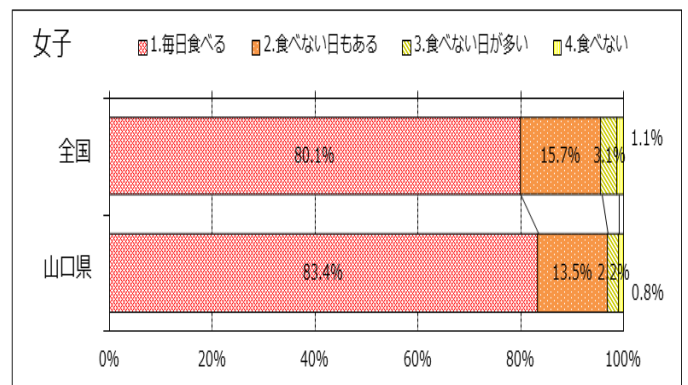
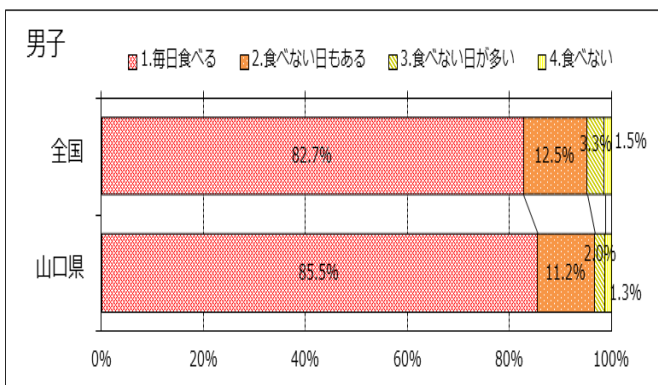


(4) 朝食は毎日食べるか。(学校が休みの日も含める)

【小学校】

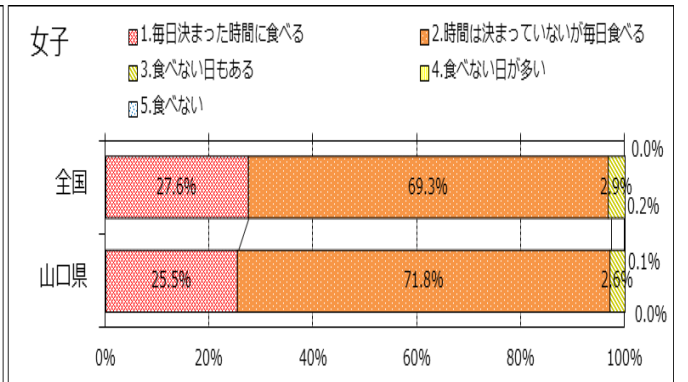
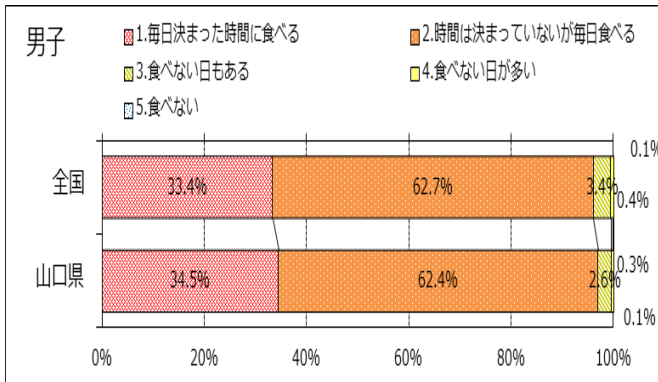


【中学校】

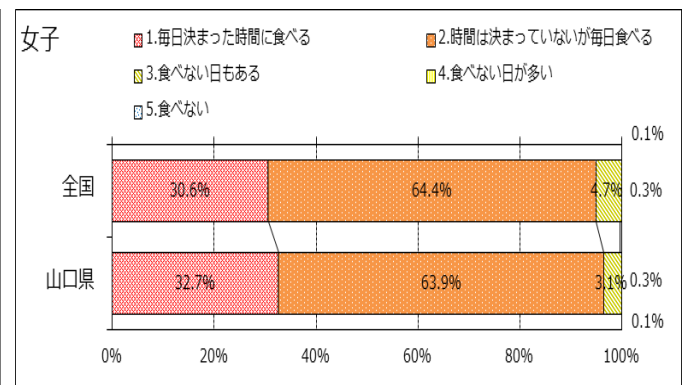
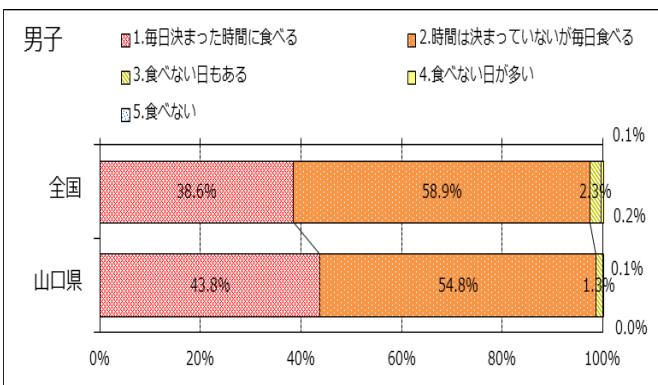


(5) 夕食は毎日食べるか。(学校が休みの日も含める)

【小学校】

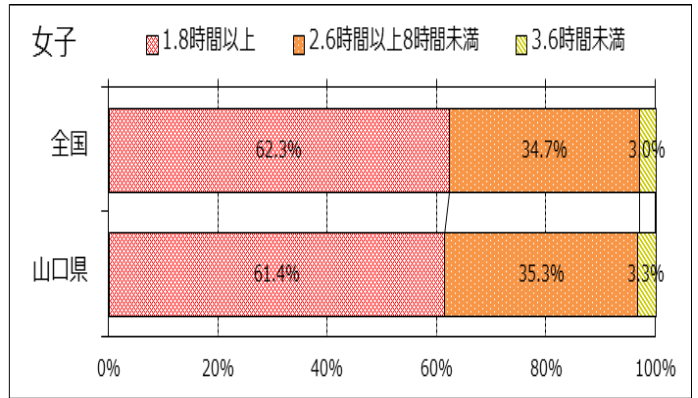
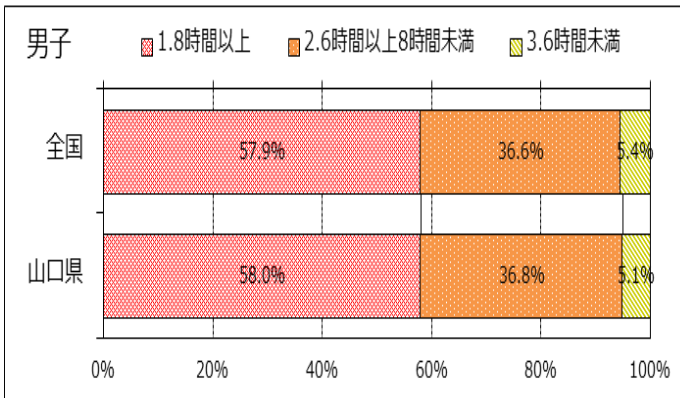


【中学校】

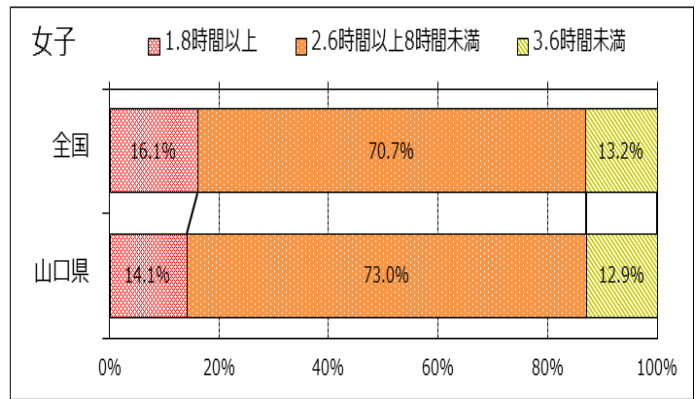
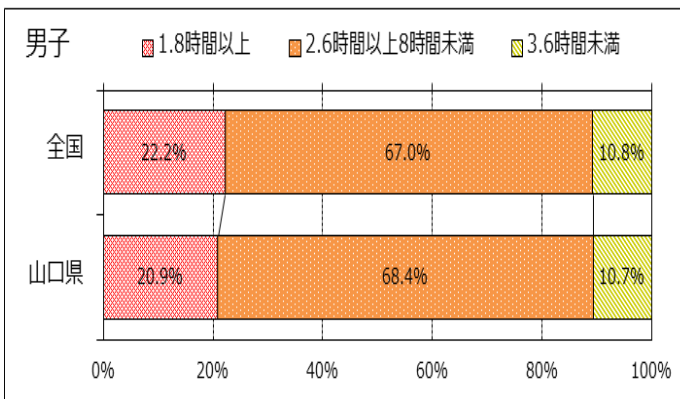


(7) 毎日どのくらい寝ているか。

【小学校】

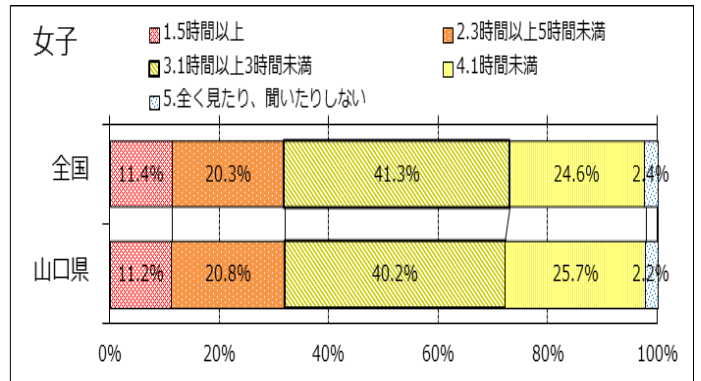
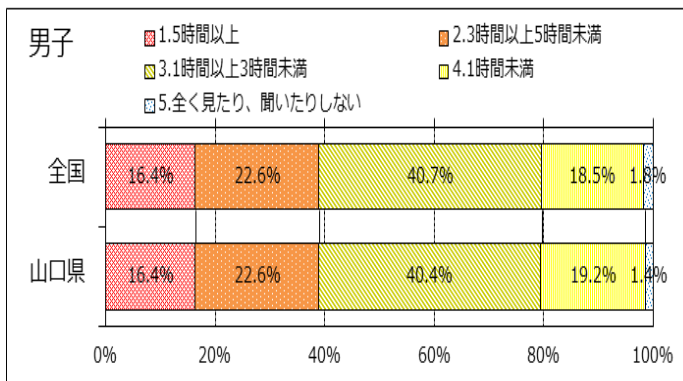


【中学校】

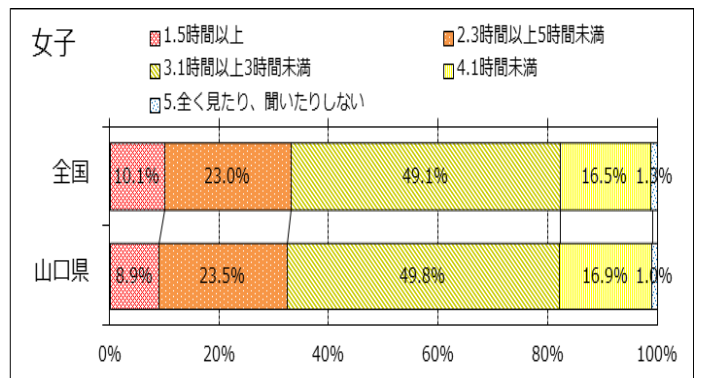
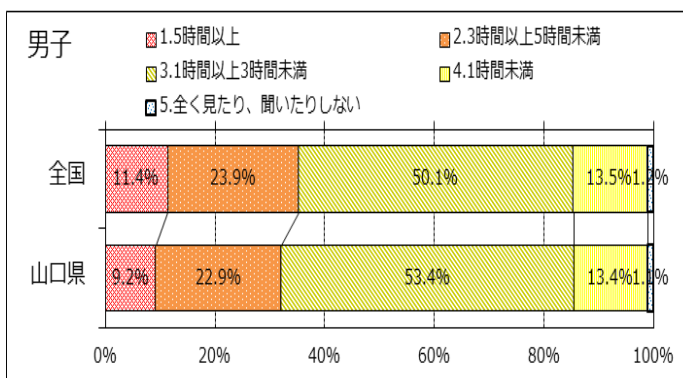


(8) 平日(月～金曜日)に、1日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりするか。(テレビゲームを含む)

【小学校】



【中学校】



4 各学校における「1校1取組」及び「運動の日常化」に向けた取組一覧

各学校における「1校1取組」及び「運動の日常化」に向けた取組一覧

【小学校】

○取り組んでいる運動

- ・ラジオ体操
- ・業間走、業間運動
- ・1日1万歩目標
- ・コーディネーション運動
- ・タオル体操
- ・サッカー
- ・ラダー
- ・昔遊び
- ・Sケン
- ・くつとり
- ・1輪車
- ・けいどろ
- ・柔軟運動
- ・相撲
- ・よさこい
- ・グーチョキパー運動
- ・転がしドッチボール
- ・姿勢体操
- ・太鼓
- ・サーキットトレーニング 等
- ・マラソン、朝マラソン
- ・王様ドッチボール
- ・なわとび
- ・スナックゴルフ
- ・ドッチビー
- ・100mダッシュ
- ・竹馬
- ・1日15分運動
- ・バナナ鬼

○取り組んでいる大会（行事）

- ・なわとび大会
- ・長縄大会
- ・クラスマッチ
- ・駅伝
- ・持久走大会
- ・ドッチボール大会
- ・スポーツフェスティバル 等

【中学校】

○取り組んでいる運動

- ・5分間走
- ・授業における補強運動、走運動等
- ・スナックゴルフ
- ・週1全校朝サッカー
- ・学年対抗リレー
- ・朝ランニング
- ・ボールの自由貸し出し
- ・給食待ち時間や昼休みのスポーツゲーム（生徒会中心）
- ・夏休み等の体幹トレーニング
- ・よさこい 等

○取り組んでいる大会（行事）

- ・地域ふれあいマラソン
- ・チャレンジスクール
- ・なわとび大会（小学校で行ったものを継続・進化）
- ・親子スポーツ大会 等

5 参加型による体力向上の取組について

参加型による体力向上の取組について（案）

「やまぐちっ子スポーツチャレンジ（仮） ※（通称）やまスポっちゃ（仮）」

1 ねらい

県内小学校において、縄跳び等の運動の実践を通して、楽しく集団で協力し合いながら取り組むことにより、子どもの運動習慣の改善、体力の向上を図る。

2 対象

県内の小学生で、各クラスやグループ（異学年グループを含む）等を単位としたチームとする。※同一学校内でのチームを原則とする。

3 実施内容

(1) 下記運動種目等から選択し、一定期間、実施する。

(2) チャレンジしたい、させたい運動種目を募集する。

募集された運動種目を精選・精査し、新しい運動種目として加える。

【運動種目例】

- | | |
|--------------|-------------|
| ○ 短なわ連続跳び | ○ ケンケンリレー |
| ○ 短なわ連続二重跳び | ○ ぞうきんがけリレー |
| ○ 長なわ連続一斉跳び | ○ スクエアリレー |
| ○ 長なわ連続8の字跳び | ○ 一輪車リレー |
| ○ キャッチボールリレー | |
| ○ 連続逆上がり | |
| ○ フリースローゲーム | |

4 記録の申告について

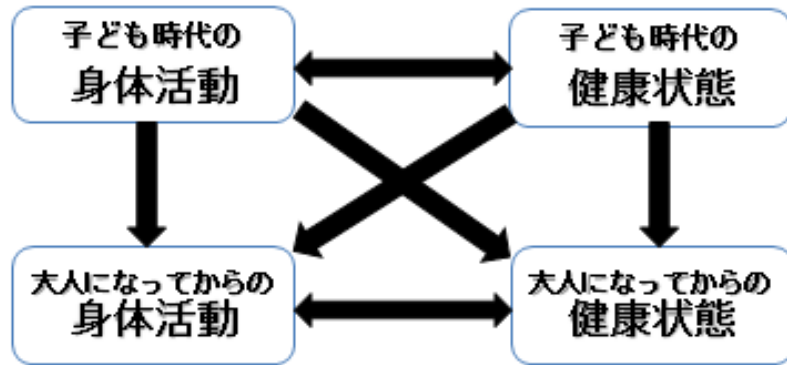
- ・ 記録の申告は、必ず各学校の教員が行う。
- ・ 記録が更新するたびに申告してよい。
- ・ 記録は本課（教育庁学校・安全体育課）へメールで送信する。
- ・ 参加クラス及び参加チームは、チーム名で参加する。
(学校名を出さなくてもよい)

5 記録の発表について

- ・ 送信されてきた記録を本課において集計し、本課ホームページに掲載する。

6 参考資料

運動の持ち越し効果

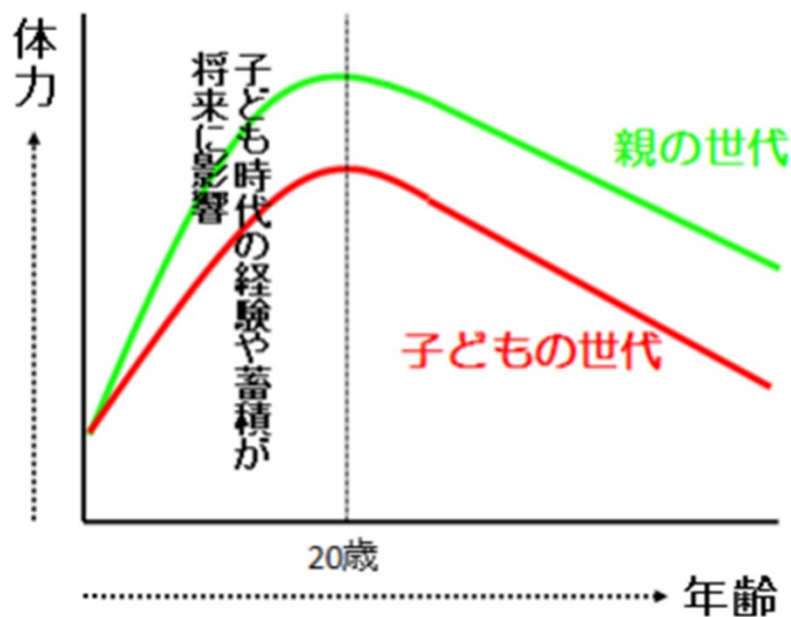


Boreham,C., and Riddoch,C.(2001)

子ども時代の身体活動・運動習慣は……
子どものときの健康や体力だけでなく、
大人になってからの健康や体力に影響する！



子どもの時に体力を



山口県教育庁学校安全・体育課