

第2章 生きる力の育成

I 「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の育成

体力づくりの充実（「健やかな体」の育成）

体力は、人間の活動の源であるとともに、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」を支える重要な要素である。子供の体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。

学校教育では、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、体力の向上を図ることのできる実践力の育成を目指し、子供が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付けることができるようにすることが大切である。

このため、子供が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高める必要性を認識し、運動やスポーツが習慣化する中で体力を高めることができるよう、取り組む必要がある。

1 運動習慣の確立と体力の向上を学校教育活動全体で取り組む必要性

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）において、「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか」の質問で「好き」「やや好き」と回答した子供の割合は、小学校5年生と比較し中学校2年生が低く、特に中学校女子の2割以上が、運動やスポーツが「嫌い」「やや嫌い」と回答している。

また、国は1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は、増加しているものの、以前の水準には至っていないこと、運動が好き、と答えた児童生徒は令和3年度より増加したが、以前の水準には戻っていないことを課題として指摘している。

体力の向上に関する指導の充実を図るためには、子供が運動やスポーツを好きになり、主体的に運動やスポーツに取り組めるよう、体育科、保健体育科の授業改善を一層推進するとともに、学校教育全体で取り組むことが重要である。

学校内での体力づくりの場

- 体育科、保健体育科の授業
- 総合的な学習(探究)の時間  (例：健康・環境問題と運動、国際交流とスポーツ 等)  
学級活動・ホームルーム活動(学級のレクリエーション 等)
- 特別活動     
児童会活動・生徒会活動(大なわとび大会、球技大会 等)  
学校行事の健康安全・体育的行事(運動会・体育祭 等)  
クラブ活動(小学校)
- 運動部活動
- 休み時間や放課後等の時間での活動

(1) 体育科、保健体育科の授業での運動習慣の確立と体力の向上

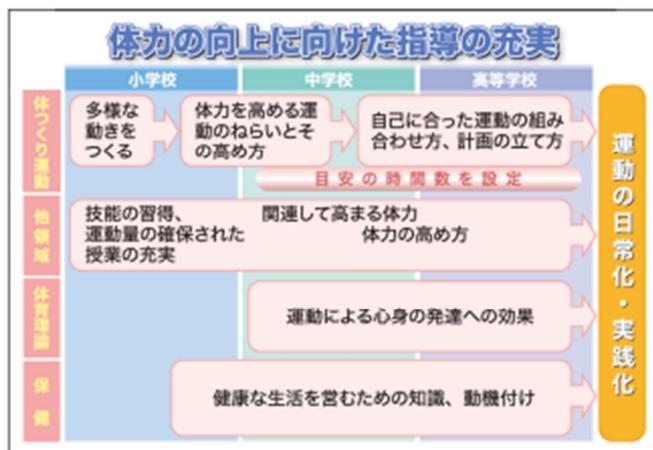
運動習慣の確立と体力の向上を図るためには、体育科、保健体育科の授業改善の推進は極めて重要であり、特に次の三つの視点に留意する必要がある。

ア 「体づくり運動」領域の指導の充実

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できたりする学習内容の充実

イ 「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果として、より一層の体力の向上を図ることができる授業の充実

ウ 運動の実践及び生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識の定着や、体育理論、保健による知識を基盤とした学習の充実



## (2) 運動部活動での体力の向上

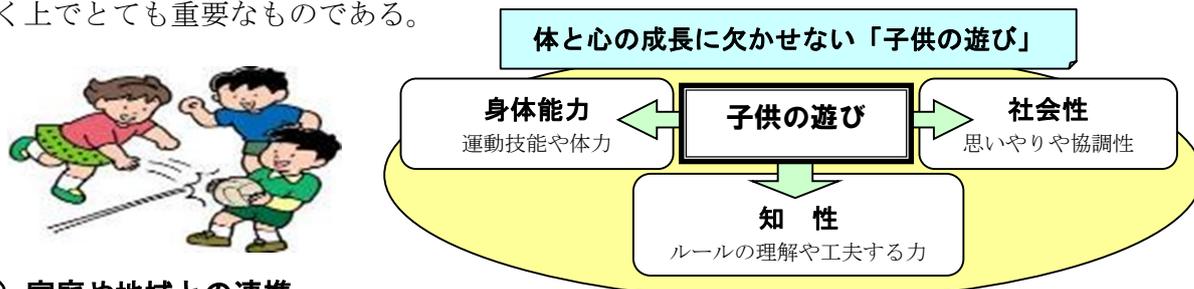
運動部活動は、学校において計画する教育活動の一つで、運動する楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、生涯にわたって親しむことのできるスポーツ等を見いだす格好の機会である。また、発育・発達の著しい中・高校生の時期には、体力の向上や健康の保持増進にも極めて効果的な活動である。

## (3) 休み時間や放課後等の時間での体力の向上

子供が体を動かす時間を確保するため、休み時間等を活用して、できるだけ体を動かす時間を設定することが大切である。

特に、小学校では、いろいろな外遊びの紹介や仲間と一緒に力いっぱい運動をしたり、楽しみながら体力を測定したりするなどの工夫も必要である。

また、子供の遊び（運動を伴う遊び）は、「身体能力」、「知性」、「社会性」を育てていく上でとても重要なものである。



## (4) 家庭や地域との連携

日常生活において子供が運動やスポーツに親しみながら、体力の向上に関する活動の実践を促すためには、家庭や地域との連携を図り、学校の取組状況や体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等を情報提供し、運動習慣や体力の重要性を認識してもらうことが大切である。

## (5) 成果の評価と修正・改善について

運動習慣の確立と体力の向上を図るためには、取組の成果を評価し、実態に応じて新たな目標を設定するとともに、活動を展開するための計画や方法などの修正・改善を図ることが必要である。

### 分析・計画(8月)

### 【学校での運動習慣の確立・体力の向上のためのマネジメントサイクル】

- 本年度の自校の体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等を、県(前年度)及び全国(前々年度)の結果(意識調査、体力合計点等)と比較して分析する。
- 重点的・取組課題を明らかにするとともに、次年度の目標を設定し、体育授業や授業以外の取組についての「**体育に関する指導改善計画**」を作成する。

### 調査(次年度4月～7月)

### 評価

- 最新の自校の体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を、県(前年度)及び全国(前々年度)の結果と比較して評価を行う。
- 課題に対応した次年度の目標や、取組を展開するための計画、実施内容などの修正・改善について**体育指導推進リーダー**等を中心に検討する。  
※体育指導推進リーダー:学校の教育活動全体を通じて、児童生徒の運動やスポーツ好きを増やし、体力向上の取組を推進する者。

### 実施(取組)(9月～次年度7月)

- 体育科、保健体育科の授業において、指導計画、授業方法及び授業内容を工夫し充実させる。
- 休み時間等にできる運動や積極的な外遊びを奨励する。
- 運動会や体育祭などの体育的行事を計画し実施する。
- 体を動かす機会を増やすよう、児童生徒の実態に合わせて一人でもできる運動などを課題として与える。

### 計画の補正(11月)

自校の体力・運動能力、運動習慣等調査の結果等を、県(本年度)及び全国(前年度)の結果と比較して分析し、**計画の補正**を行う。

### 県調査結果の情報提供

## 2 「広島県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」等の結果を活用した運動習慣の確立と体育に関する指導改善について

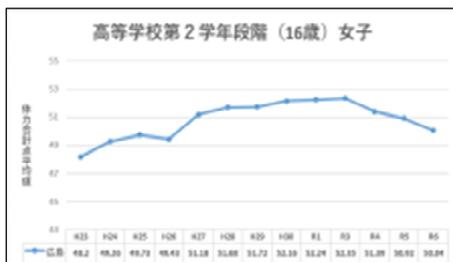
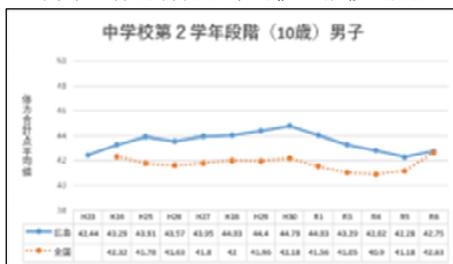
本県では「広島県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施し、児童生徒の運動習慣と体力・運動能力、運動習慣等の現状を明らかにするとともに、運動習慣の確立と体育に関する指導改善に向けた取組を推進するための基礎資料としている。

各学校においては、「広島県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果と、自校の新体力テストの結果を比較することなどにより、自校の課題を把握した上で、体育科、保健体育科の授業における取組はもとより、特別活動や運動部活動等、学校の教育活動全体で、体育に関する指導改善に向けた取組を進めていくことが重要である。

なお、令和6年度「広島県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果は、次のとおりである。

### (1) 調査結果の概要

広島県の体力合計点平均値の推移 (抜粋)



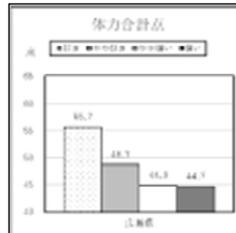
広島県の令和6年度と令和5年度の平均値の比較

性別	学年	項目	体力	上体起こし	長距離歩行	100m走	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	割合		
												数	(%)	
男子	小10	△	○	△	△	○	○	△	○	△	○	4	100	50.0 (100.0)
	中15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	100	100.0 (100.0)
	高16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	6	100	66.7 (100.0)
女子	小10	△	○	△	△	△	△	△	△	△	△	1	100	12.5 (100.0)
	中13	△	○	△	△	△	△	△	△	△	△	5	100	55.6 (100.0)
	高16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	100	77.8 (100.0)
前年度以上の項目		3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	32	100	61.5 (76.9)
前年度以上の項目数(%)		(10)	(10)	(1)	(1)	(1)	(10)	(10)	(10)	(10)	(10)	(32)	(100)	(61.5)
下回っている項目		3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	20	100	38.5 (53.1)
下回っている項目数(%)		(11)	(11)	(7)	(7)	(7)	(3)	(10)	(7)	(7)	(7)	(20)	(100)	(38.5)

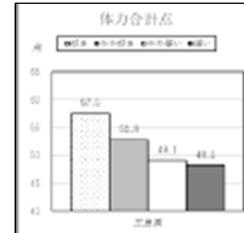
○前年度以上の項目 △前年度を下回っている項目  
\* 小学生、中学生、高校生は、特別支援学校の児童生徒を含む。

運動の愛好度と体力合計点について【小学校第5学年段階 (10歳)】

男子



女子



### (2) 調査結果の特徴

#### ア 全体的な状況

本県の児童生徒の体力は、体力合計点平均値の年次推移を見ると、平成30年度まで上昇傾向にあったが、以降は下降傾向となっている。令和6年度の調査では、中学校男子、高等学校男女において令和5年度の調査結果を上回る結果となった。また、小学校、中学校の段階においては、令和6年度の全国調査結果を上回る結果となった。

#### イ テスト項目別状況

令和6年度の調査結果を令和5年度と比較すると、特に小学校女子において、令和5年度の調査結果以上の項目の割合が低くなっている。また、項目ごとに見ると、「握力」「上体起こし」「50m走」等において、令和5年度を下回った児童生徒が多くなっている。

#### ウ アンケート調査結果

小学校第5学年の「運動・スポーツが好き」については、「好き」と回答した広島県の男子の体力合計点は53.7、女子では51.2となっており、運動・スポーツが楽しい児童は、体力合計点が高い傾向がある。この傾向は、中学校第2学年及び高等学校第2学年においても同様である。

### (3) 授業や学校教育活動全体の取組への活用例

#### ア 各学校での現状と課題の把握

(ア) 全国や県の平均値を参考として、学校全体の状況はもとより、学年別、学級別、男女別等の体力・運動能力、運動習慣等の現状と課題を把握する。

(イ) 個々のテスト項目の数値だけでなく、児童生徒の運動の実施状況や生活習慣等の実態からも課題を把握する。

#### イ 具体的な目標の設定と計画の作成

(ア) 児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の現状と課題を的確に把握した上で、各学校独自の具体的な目標を設定する。

(イ) 児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の実態に応じた、体育科、保健体育科の授業や学校の教育活動全体での具体的な「体育に関する指導改善計画」を作成する。

#### ウ 具体の取組

(ア) 授業では十分な運動量を確保し、児童生徒が運動することによって爽快感や達成感を味わえるようにするとともに、意欲的に取り組みたくなるような多様な運動の場の設定や教材づくりを行う。また、児童生徒が自己の運動課題の解決を目指す活動が行えるよう、学習カードやグループ学習を活用するなど、適切に指導・支援する。

#### 《令和6年度体育に関する指導推進校の取組》



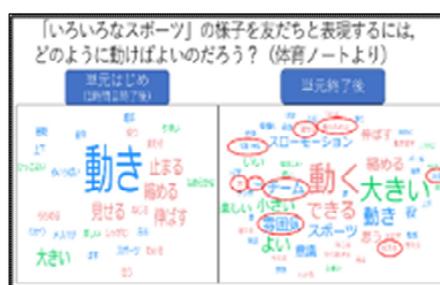
【主運動につながる準備運動の工夫】

【場の設定の工夫(跳び箱を使った運動遊び)】

【チーム内での課題の共有】



【タブレット動画を活用した課題の解決】



【ICTを活用した単元前後の振り返り記述の変容】

(イ) 学校の教育活動全体では、休み時間等の活用や体育的行事の実施など、運動時間の確保や運動意欲を高めるための取組を工夫する。

(ウ) 「体づくり運動」領域の学習を通して、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて学校の教育活動全体や実生活において学習したことが実践できるようにする。

また、新体力テストの実施に当たっては、前年度の記録を基に個々の目標を設定させたり、正しい計測の仕方を指導したりするなど、児童生徒が意欲的に取り組めるよう工夫する。