

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を活用した体力向上の取組 （檜山管内厚沢部町立厚沢部小学校の事例）

■ 本道における令和4年度の体力・運動能力の状況

- ・小学校の男女では全国平均との差が縮まっているが、全国平均に届いていない状況
- ・中学校の男女では全国平均との差が拡大している状況

各市町村教育委員会及び学校においては、本調査結果を効果的に活用して、地域や学校の現状と課題を明確にし、現在の取組を的確に評価・分析するとともに、家庭や地域と連携を図りながら、各地域や学校の課題に応じた体力向上の取組を一層充実させていただきますようお願いいたします。

また、今号では、継続して取組成果をあげている檜山管内の厚沢部町立厚沢部小学校の取組を紹介します。各学校においては、本資料を参考にし、体育・保健体育授業の改善・充実を含め、学校の教育活動全体を通じた児童生徒の体力向上に向けた取組の充実を図っていただきますようお願いします。

厚沢部町立厚沢部小学校 「体力向上」の取組 ① 新体力テストの各種目におけるワンポイントアドバイス



- ・新体力テストの計測前に、それぞれの種目に応じた**具体的なアドバイス**を行う。（下記参照）
- ・事前に各種目の動きに応じた**慣らしの運動**を行い、スムーズにテストを実施

子どもたちが**自分の持てる力を十分に発揮**し、**達成感**を味わい、**自己変容**を実感

種目	内容
握力	5秒間（1、2、3、4、5）の1と5で強く握る。
上体起こし	押さえ方が重要。背中（肩甲骨）をマットにつける。
長座体前屈	PNFストレッチ。
反復横とび	体幹を中央に残す。
20mシャトルラン	ラインの手前からラインを踏んで折り返す。Uターン。深呼吸。ラスト1回をダッシュ。
50m走	「用意」の合図で膝を曲げてスタート。ゴールラインを駆け抜ける（5m先まで）。
立ち幅とび	すばやい屈伸でジャンプ。腕を振り上げてジャンプ。
ソフトボール投げ	ボールの溝に指をかける。



檜山管内では、今年度、同校の体育専科教員である山本貴幸教諭を講師として、管内小・中学校の体育担当教諭を対象とした新体力テストの指導力向上に向けた研修を実施しました。

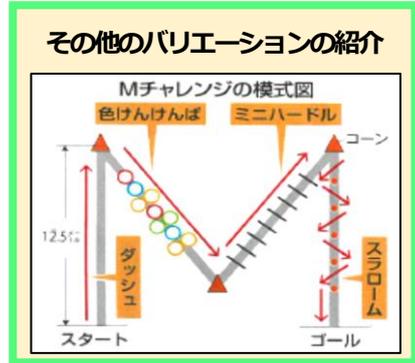
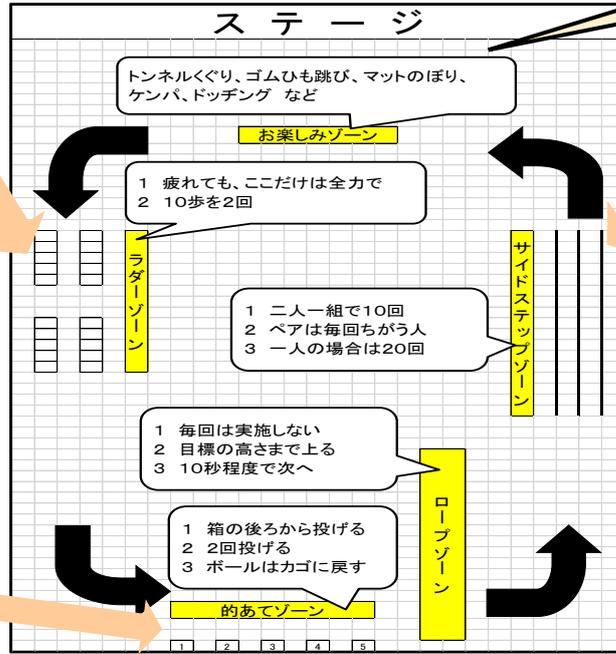
（年度初めにビデオ会議システムを活用して、実技指導を交えながらポイントを1つずつ解説。参加者は、自校の計測に還元。）

ポイント

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の**分析結果を活用**して**自校の課題を把握**
- ・**年間を通して体育授業の始めの3分間を利用**し、**把握した自校の課題に応じた体力向上の取組**を実施

自校の子どもたちの体力・運動能力に関わる課題に対し、**計画的・継続的な取組**を**実行**し、課題を解決

子どもたちの**運動意欲を高める**ため「**お楽しみゾーン**」設定し、**定期的に運動内容を変更しながら実施**しています。



ポイント

- ・「**体力向上**」の**年間計画を作成**して**全教職員で共有**
- ・**学校全体**で**教科等横断的な取組**を推進
- ・**家庭や地域と連携**して「**早寝早起き朝ごはん**」や「**アウトメディア**」などの取組を実施

組織的な取組や**生活習慣の改善**に向けた取組が、**体力・運動能力の向上を促進**

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月 どさん子体力 アップ月間	11月	12月	1月	2月	3月
教科や行事を関連付け、教科等横断的に体力向上に向けた取組を推進												
「一人一台端末」の活用 「サーキット運動」の実施 保健・安全・食育等との関連												
体力向上と生活習慣の改善・充実に 向けた取組を年間通して一体的に実施												
体育科				水泳							スキー	
行事等		遠足	運動会							児童会 企画		生活リズム チェック シート②
家庭												
地域												

新体力テスト

新体力テスト
再計測(課題種目)

2回の結果の比較から、自己変
容を実感させ、自己肯定感を育成

早寝早起き朝ごはん
アウトメディア

短縄跳び全道大会
(地域家庭部門 1期)

どさん子元気アップチャ
レンジを長期休業の運動課題に
位置付け、運動機会を確保

短縄跳び全道大会
(地域家庭部門 2期)

水泳教室
水泳大会

生活リズム
チェック
シート①

学習発
表会

町内体育
交流会①

アンケート①

町内体育
交流会②

町内体育
交流会③

スキー教室
スキー大会

スキー講習・
検定