

施策項目 8

体力・運動能力の向上

施策の方向性 ～10年後を見据えて～

- 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向け、全ての子どもたちが発達段階に応じた体力・運動能力の向上に向けた個人目標をもち、自己の能力や適性、興味・関心に応じて、いつでもどこでも仲間等と気軽に楽しく運動に参加することができる機会を提供することを通して、運動習慣の定着を図ります。
- 全ての学校において、ICT を効果的に活用した体育・保健体育の授業を展開し、知識及び技能の確実な定着や、自己や仲間の課題を発見・解決するための思考力、判断力、表現力等の育成を図るとともに、子どもたち同士が協働的に関わる中で楽しさや達成感を感じ、自ら進んで運動に親しむ資質・能力を育成することができる体育・保健体育授業を実践します。
- 全ての地域において、学校や地域の実態を踏まえ、学校、家庭、地域、関係機関が一体となった子どもたちの運動機会の充実を図る取組を展開します。

主な取組

- **運動機会の提供等による運動習慣の定着**
 - ・ 新体力テスト*の活用による自己の体力の現状を踏まえた体力向上の目標設定の推進
 - ・ なわとびやリズム運動、北海道らしい冬季スポーツなど、運動の機会の提供による運動習慣定着の推進
 - ・ PTA 等と連携した運動習慣をはじめとする望ましい生活習慣の定着に向けた学習機会や情報提供の推進
 - ・ 運動習慣の定着に向けたリーフレット等による情報発信
- **各学校の体力・運動能力の課題や子どもの実態を踏まえた体力向上の取組の充実**
 - ・ オール北海道による運動機会の創出に向けた「どさん子元気アップチャレンジ」の継続的な実施
 - ・ 学校や家庭、地域等、どこでも誰でも手軽に行うことができるリズム運動動画の積極的な活用
 - ・ 各学校における子どもたちの体力の現状及び学校や地域の特色を活かした「一校一実践」の推進
 - ・ 総合型地域スポーツクラブや大学等と連携した運動環境の整備や運動部活動の充実
- **運動やスポーツをすることが好きな子どもたちの育成を目指した体育・保健体育授業の改善・充実**
 - ・ 自他の課題を発見・解決したり、自己変容を確認したりするための協働的な学びの充実や ICT の効果的な活用の推進
 - ・ 運動に対する意欲や挑戦心、自己肯定感の育成に向けた子どもたちの良さや伸びを認めるきめ細かな指導の充実
 - ・ 体育科・保健体育科教員を対象にした教科指導力の向上に向けた研修会の充実
 - ・ 体育専科教員等の授業実践事例集の普及啓発による好事例の発信

関連する主な SDGs の目標



○ 学校、家庭、地域、関係機関と連携・協働した運動機会の創出

- ・ 地域の関係機関・団体と連携を図った体力向上のための強調月間の設定及びイベント参加の奨励
- ・ リズム運動動画コンテストの実施など、充実した運動機会を提供するためのプロスポーツ団体等との連携強化
- ・ 道立青少年体験活動支援施設ネイパル等と連携した本道の自然を活かした体験活動の推進

どさん子元気アップチャレンジ

北海道教育委員会では、手軽な運動を通して運動に親しみ、仲間と協力して体力向上を図る「どさん子元気アップチャレンジ」を実施しています。

毎年度、多くの児童生徒や学校に参加していただけるよう内容を一部変更して実施しますので、ぜひ御活用ください。

北海道札幌南高等学校ダンス部・Rihwa



北海道の皆さんのために、札幌南高校ダンス部と Rihwa さんとで、アイデアを出し合いながら制作しました。レッツ・ダンス！



- ・ ICT を活用したリズム運動動画の配信などによる運動機会の提供
- ・ 体育教員を対象としたオンラインによる研修会の充実
- ・ ホームページや SNS 等を活用した体力向上に向けた取組の好事例の普及啓発

【推進指標】

指 標	現状値(R4)	目標値(R9)
体力合計点の全国平均値を50.0とした場合の北海道の小学校5年生、中学校2年生の値	調整中	50.0
体育授業以外で週に総運動時間が60分以上と回答した小学校5年生、中学校2年生の割合	調整中	100%
体力や運動能力の向上に係る具体的な数値目標を立てていると回答した小学校、中学校の割合	調整中	100%
体育授業で授業中に ICT を活用していると回答した小学校、中学校の割合	調整中	100%



担当課 HP

●新体力テスト

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20m シャトルラン（中学校は20m シャトルランと持久走との選択）・50m 走・立ち幅とび・ソフトボール投げ（中学校はハンドボール投げ）の8項目を実施し、それぞれの項目の記録に応じた得点の合計点を体力合計点とし、自己の体力・運動能力の現状を把握するため、文部科学省が実施しているテスト。