

児童生徒の体力づくり

平成30年度 体力・運動能力調査結果



柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」

<https://www.pref.tottori.lg.jp/taiikuhoken/>



平成31年3月

鳥取県教育委員会

まえがき

小・中学校新学習指導要領が平成29年3月に、高等学校新学習指導要領が本年度7月に改訂され、新学習指導要領による学習が、小学校では平成32年度、中学校では平成33年度から全面実施され、高等学校では平成34年度から年次進行で実施されることとなりました。新学習指導要領においても重視されている「体力の向上」については、スポーツ基本計画の政策目標にも具体的に明示されています。

本県においては、「鳥取県教育振興基本計画」（平成26年3月策定）において、体力向上をめざし、『体力テスト総合判定AまたはBの児童生徒の増加や1日に60分以上運動する子どもたちの増加』等为目标として掲げ、学校体育講習会等による体育・保健体育学習の充実や体力向上プロジェクト事業等の体力向上につながる施策に取り組んできました。特に、課題であった柔軟性の向上については、本年度新たに柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」を作成し、その普及に努めてきたところです。

その結果、今年度の体力・運動能力調査においては、柔軟性の指標である長座体前屈の数値が前年度を上回る学年が多くを占めるなど、体力・運動能力の改善傾向がみられました。しかしながら、継続して前年度より数値が下回る傾向にある学年や種目があることや、運動する子としない子、それに伴う体力・運動能力の二極化傾向という課題は依然としてあり、今後も継続的な取組を進めることが重要です。

本書では、平成30年度の鳥取県体力・運動能力調査の結果から、鳥取県の児童生徒の体力・運動能力の現状を考察し、鳥取県の子どもの体力・運動能力の課題を明らかにするとともに、体力・運動能力向上に向けた実践例等を掲載し、各学校等での取組にいかしていただくことを目的としています。

各学校におかれましては、本書と併せて体力・運動能力調査集計システムや各学校で作成している体力向上推進計画等を活用し、子ども達の体力・運動能力の課題等を分析・検討し、体育・保健体育学習の充実を図るとともに、特別活動や運動部活動等、学校教育全体を通じた取組、更には地域と連携した取組を推進し、PDCAサイクルによる児童生徒の体力・運動能力の向上を図っていただくことを期待します。また、関係者の皆様におかれましては、本書を地域や家庭での児童生徒の健康づくりや体力向上の取組のための資料として御活用いただければ幸いです。

最後に、本書を作成するにあたり、専門的な立場から調査結果を分析・検討するとともに体力・運動能力向上に向けて提案をいただいた鳥取県子どもの体力向上支援委員会委員の皆様、調査結果の提出等に御協力いただいた各学校の先生方に心から感謝申し上げます。

平成31年3月

鳥取県教育委員会事務局

体育保健課長 住友 正人

目 次

まえがき

鳥取県子どもの体力向上支援委員会からの提案	1
平成30年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	3
第1章 平成30年度鳥取県体力・運動能力調査概要	
1. 1 平成30年度鳥取県体力・運動能力調査の概要	5
1. 2 平成30年度鳥取県体力・運動能力調査結果の概要	7
1. 3 各学年の状況	10
1. 4 全国平均値と県平均値との比較（6年間の推移）	17
第2章 児童生徒の体力向上に向けて	
2. 1 平成30年度の鳥取県の取組	
・柔軟性（長座体前屈）向上に係る取組について	19
・毎月17日は柔軟の日「パートナーストレッチング」取組例	21
・遊びの王様ランキングの取組・結果について	25
・とっとり元気キッズ体力向上支援事業について	30
・トップアスリート派遣事業について	32
・中央研修会への派遣、学校体育講習会について	34
・武道学習への授業協力者派遣事業について	38
・その他（体力向上に係る実践事例）	41
2. 2 平成31年度の子どもの体力向上に係る取組	42
第3章 平成30年度 体力・運動能力調査結果	
3. 1 調査項目の平均値と標準偏差	43
3. 2 調査項目のT-スコアによる比較	45
3. 3 調査項目平均値の加齢に伴う変化	47
3. 4 調査項目平均値の年次推移	48
3. 5 児童生徒の属性と調査項目の関係	72
3. 6 運動時間による比較	80
3. 7 運動実施頻度による比較	83
3. 8 前年度比較	86
3. 9 総合判定分布	87
3. 10 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果	89
第4章 体力・運動能力調査集計システムの活用について（各学校の教職員の方へ）	
体力・運動能力調査集計システムの活用について	97

鳥取県子どもの体力向上支援委員会からの提案

◎体力・運動能力調査について

《現状》

- ・体力合計点が前年度より上回った学年数は全体の67%。小学校では長座体前屈・20mシャトルラン・50m走、中学校及び高校では50m走・立ち幅とびで前年度の平均値を上回る学年が多くみられた。
- ・学年として体力・運動能力向上の目標を設定して取り組んでいる学校（小：28% 中：46%）は少ない。

《提案・改善》

- ・実施要項に準拠して正しく測定する。誤った測定によりデータの信頼性、客観性がゆがめられ、県全体の現状にも影響を及ぼすことも。特に、長座体前屈や20mシャトルランは要注意。
- ・前年度のデータを把握した上で測定や調査を行い、その結果を踏まえ授業等の工夫・改善を。

取組例

- ・「新体力テスト実施要項」（文部科学省）をもとにした実施ポイントの教師間の共通理解
- ・データの正確性を高めるため複数教員による測定の実施
- ・「体力・運動能力調査集計システム」で実態を把握し、「体づくり運動」で調和のとれた体力の向上が図られるような学習を展開

◎体育学習の充実について

《現状》

- ・8割以上の児童生徒が体育の授業を「楽しい」「やや楽しい」と肯定的にとらえている。
- ・授業に学校外の人材、ICT機器を活用している学校が少ない。

《提案・改善》

- ・「わかった」「できる」「やってみよう」と思えるような体育学習の工夫・改善を。
- ・教科担任制、複数教員での体育学習の実施、学校外の人材（異校種の保健体育科教師、運動指導員等）の活用等きめ細やかな体育学習を。

取組例

- ・文部科学省「小学校体育（運動領域）デジタル教材」*の有効活用
※文部科学省動画チャンネル (<https://www.youtube.com/user/nextchannel>) から検索
- ・タブレット等で撮影した画像を遅延再生・スロー再生・逆進再生可能アプリで再生
- ・県事業「元気キッズ体力向上支援事業」、「武道指導充実事業」等の活用

◎運動の習慣化について

《現状》

- ・1日60分以上運動やスポーツを実施する割合は、男女とも中学2年生をピークに減少。
- ・1週間の総運動時間は小学校、中学校とも全国より短い傾向。また中学校、高校では二極化傾向がみられる。
- ・授業以外の取組でランニングの実施率（小：90% 中：45%）は高い。

《提案・改善》

- ・小学校では運動につながる運動遊びを体育学習に取り入れ、運動が「楽しい」「気持ちがいい」等運動に対して肯定的な児童の育成を。
- ・運動の大切さ、重要性について体育実技だけでなく、保健授業でも指導が大切。

取組例

- ・宿題（体力向上カード）として運動を継続させる取り組み
- ・登校後または業間休憩等で短時間の運動（ストレッチ、鉄棒、縄跳び等）を継続
- ・「全身を使った運動」（体育実技）と「病気の予防」（保健授業）等関連付けた指導

◎柔軟性の向上について

《現状》

- ・本県の課題の一つ。県平均値は上昇傾向にあるものの、全国平均値と比較すると低い状態が長年続いている。
- ・県教育委員会では柔軟性向上につながるエクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」を作成し、柔軟性向上さらなる向上を図っている。

《提案・改善》

- ・継続的な取組が柔軟性の向上につながる。また骨盤を立てる動き（p 20 参照）は柔軟性の向上に重要。骨盤を立てる動きをする時間を。
- ・「ワンミニッツ・エクササイズ」を行う場合はポイントを明確にして実施。併せて静的なストレッチにも取り組ませたい。

取組例

- ・柔軟カード（宿題）
- ・ヨガ、太極拳
- ・タオルやチューブを使ったストレッチ
- ・立腰体操
- ・ジャックナイフ（体を折り曲げる）
- ・ブラジル体操
- ・雑巾がけ
- ・ワニ歩き

◎家庭等との連携について

《現状》

- ・小学校では約3割、中学校では約6割の学校で児童生徒の体力向上に係る家庭への説明・呼びかけが行われていない。

《提案・改善》

- ・学校保健委員会等を活用し、子どもの体力向上に係る積極的な情報発信を。
- ・幼・保から小学校、小学校から中学校等連携する異校種の児童生徒の現状を知っておくことも重要。

取組例

- ・体力向上に係る学校保健委員会やPTA研修会
- ・親子体力テスト
- ・徒歩による登下校の奨励

平成30年度鳥取県子どもの体力向上支援委員

南 雅 樹	米子工業高等専門学校教養教育科教授
関 耕 二	鳥取大学地域学部准教授
日 野 彰 則	倉吉幼稚園副園長
中 原 しのぶ	湯梨浜町立あさひこども園主幹保育教諭
盛 本 順 子	鳥取市立津ノ井小学校教諭
荒 木 啓 子	琴浦町立八橋小学校教諭
松 本 陽 香	大山町立大山西小学校教諭
田 中 麻 子	鳥取市立南中学校教諭
中 村 恵 子	倉吉市立西中学校教諭
藤 尾 元	米子市立弓ヶ浜中学校教諭
山 田 晃 功	鳥取県立鳥取緑風高等学校教諭
寺 澤 ゆかり	鳥取県立米子西高等学校教諭
高 田 佳代子	倉吉市立河北中学校養護教諭
荒 瀧 美由紀	鳥取県PTA協議会副会長

(事務局)

住 友 正 人	鳥取県教育委員会事務局体育保健課	課長
澤 田 和 明	〃	課長補佐
池 田 康 明	〃	学校体育担当係長
西 垣 栄太郎	〃	学校体育担当指導主事
足 立 一 枝	〃	学校体育担当指導主事
山 本 雅 丈	〃	学校体育担当指導主事

