

児童生徒の体力づくり

令和3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平成30年度7月に告示され、新学習指導要領による学習が、小学校では今年度から、中学校では令和3年度から全面実施され、高等学校では令和4年度から年次進行で実施されます。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。

そのような中、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、今までの生活様式が大きく変わる事となりました。本県でも、昨年度末の全国一斉休業の要請により、3月の学習内容を今年度に繰り越して実施したり、運動会や体育的行事が中止になったりするなど、学校生活でも今まで経験したことのない変化がもたらされました。また、今年度は、全国体力・運動能力調査の中止を受け、鳥取県体力・運動能力、運動習慣等調査も中止としました。正確なデータ分析はできないですが、運動する場や機会が減ったことによる運動する子としない子、それに伴う体力・運動能力の二極化という課題はより深刻化しているのではないかと危惧しているところです。

これまで本県の課題として挙がっていた柔軟性については、多くの学年で、その指数である長座体前屈において改善傾向がみられます。今後も柔軟性向上の取組を継続していきます。また、コロナ禍においては、運動機会が減る等の新たな課題が発生することも考えられます。

本書では、鳥取県子どもの体力向上支援委員会の委員にアンケートを行い、コロナ禍での体力向上の課題や運動機会の確保などについて載せています。

今後は、コロナ禍において、どのような形で運動機会をつくり、安全に体力向上の取組を図っていくことが重要となります。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、児童生徒の体力・運動能力の課題等を分析・検証し、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・検証するとともに体力・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。

令和3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	
令和2年度鳥取県子どもの体力向上支援委員会の取組	1
令和2年度鳥取県子どもの体力向上支援委員	5
第1章 児童生徒の体力向上に向けて	
2. 1 令和2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	6
・毎月17日は柔軟の日「パートナーストレッチング」取組例	7
・遊びの王様ランキングの取組・結果について	11
・とっとり元気キッズ体力向上支援事業について	16
・トップアスリート派遣事業について	19
・武道学習への授業協力者派遣事業について	21
2. 2 3密を避けた体育の授業で取り組める事例	24
2. 3 令和3年度の子どもの体力向上に係る取組	29
第2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	30

鳥取県子どもの体力向上支援委員会の取組

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から参集しての委員会は行わず、アンケート及び質問紙による回答として実施した。

【第1回子どもの体力向上支援委員会（アンケート）】（○委員からの意見 ●考察）

1 コロナ禍での子どもの体力について

- 小、中、高校とも柔道やフォークダンスなど密接が予想される運動を取りやめた。一方、しばしば取り鬼ごっこや一人でもできるダンスなど工夫を凝らして運動量を確保する取組があった。
- 体育的行事では、運動会の中止や規模を縮小して行った学校が多かったが、密を避けて取り組める種目を考案した学校もあった。
- 「コロナ禍で子どもの体力が低下した実感がありますか。」という質問に対して、6人が「ある」と回答した。校庭で遊ぶ児童の減少や筋肉痛を訴える生徒の多さが理由であった。また、ボール運動での突き指などのけがやランニング中につまづくなど、今まであまり多いと感じなかった怪我等が増えたこともわかった。
- 3密を避けながら運動量を確保していくことに苦慮されていることがわかった。保育園や小学校では、遊びの王様ランキングを有効活用することで、運動や遊びのレパートリーが増えることが予想されるので、いろいろな場で広報活動に努めていく必要がある。また、中、高校においては、マスクを外したがる生徒もいて、コミュニケーションが取りづらいついておられる先生もいるので、コロナ禍でも安心して運動に取り組める種目を提案し、心も体も開放できる場の設定が大切だと感じた。

2 柔軟性やボール投げ向上の取組について

（柔軟性）

- ワンミニッツ・エクササイズの活用やオリジナルの柔軟体操を考案し、積極的に取り組んでいる学校が多い。
- 準備運動で柔軟運動を意識して取り組んでいることがわかった。

（ボール投げ）

- 基本的な投げ方を指導したり、休憩時間にボール運動を推奨したりして投げることを意識した取組を行っている学校があった。
- 柔軟性も投の運動もすぐに結果が出るものではなく継続した取組が大切だと感じた。体育の授業前だけでなく、毎朝柔軟運動に取り組んでいる学校もあるので、良い取組を多くの学校に広めていきたい。
- ボールの種類を工夫したり、遊ぶ時間を確保したりするなど、各学校でいろいろな取組をしていることがわかった。これらは運動の習慣化、2極化の解消にもつながることである。

3 鳥取県教育委員会の取組について

- トップアスリート事業は全員が知っていたが、活用した委員は1人だけであった。気軽に申し込みができることや今までの実践の様子などがすぐにわかるなどをアピールすることで実施校が増えるという意見があった。
- 「遊びの王様ランキングを活用したことがない」と回答した人が7人、「ワンミニッツ・エクササイズを活用したことがない」と回答した人が7人という結果であった。
- 「トップアスリート事業」「遊びの王様ランキング」等、当課主催の取組は県内学校に広く周知されている。しかし、それに比べると利用する学校は少ない。一度活用した学校は、何度も活用する傾向もあることから、事業の良さを分かりやすく説明したり、研修会等で訪問した学校に事業の説明をしたりして、事業に参加していただくように働きかけていく必要がある。

【第2回子どもの体力向上支援委員会（質問紙）】

1 令和元年度の鳥取県と全国の平均値を比較した結果から見える課題

- 上体起こしがどの学年も全国平均値を下回っていることから筋力、筋持久力が低い。
- 投げる動作が身についていないため、年齢が上がるにつれて全国との差が開いている。
- 50m走が全国平均より低い学年が多く、俊敏性に課題がある。
- 男子は長座体前屈、女子は立ち幅跳びが全国平均との開きがある。
- 体力・運動能力の二極化の傾向がある。
- 中学校においては、ほとんどの項目が全国平均以下である。
- シャトルランは全国平均を上回っているが、過去の平均と比較すると、県平均値が低下傾向の学年が多くなっている。
- 小学校高学年から中学校においては低い傾向が顕著である。体力要素別にみると上体起こしや握力の項目で全国平均値より低い学年が多い。
- 小学校では女子より男子の結果が全国値と単純比較して低く、令和元年度に小学校高学年から中学校の児童生徒は、今年度、進学や進級時にコロナ禍を経験したことになるので、さらに注意する必要がある。

（考察）

令和元年度の鳥取県と全国平均値の比較のみのデータなので、単純比較した結果でしか課題が見えてこないが、その中でも上体起こしの値が低く全国平均値と大きな差があることが見えてきた。また、シャトルランは比較的良いが、平均値が下がっていることも気になることである。コロナ禍で運動する機会が減っている中、令和3年度の体力・運動能力調査でどのような結果になるのか、注視していく必要がある。

2 課題を改善するための方策について

（教員の意識）

- 授業の中で、児童生徒が苦手でも全力を出せる雰囲気を作る。
- 全国平均よりも鳥取県が全体的に低いことを意識して、授業に取り組む。
- 高校の教員は、全国と比較して差がある年代の子ども達が入学してくることを理解し、指導に反映していく必要がある。
- それぞれの学校で取り組んでいる体力向上のための実践を見直し、それぞれの学校の実態にあったものに改善していく。体力テストの結果を活用して、走るだけでなく体を巧みに使う、力強く使う運動遊びやスポーツを提案していく。
- 小学校高学年から中学校が低い傾向にあるので、心身の発達に心がけるよう、体育主任や体育教師だけでなく学校全体で取り組んでほしい。
- 運動嫌いや運動習慣のない児童生徒に対する取組を特に重点化していくと良い。

（用具、場づくり）

- ボール投げ向上のために、ヴォータックスのような器具の整備をする。
- ロープで50m走のラインを引いたり、的当て用の的を常設したりする。

（活動）

- 県の財産である豊かな自然を生かした取組の強化を図る。
- ワンミニッツ・エクササイズ等短時間で体を動かすこと取組を継続する。
- 遊びを日常的に行う習慣作りをする。
- ダンスなど体全体を使った運動をする。
- 長い距離や時間を走るだけの体力づくりだけでなく、筋力や筋持久力といった「力強い」動きを取り入れた遊びやスポーツを実施する。

(考察)

用具や場づくりを工夫することで、子ども達の運動意欲の高まりが期待される。楽しく運動できる仕掛けを学校、家庭で行っていく必要がある。また、ダンスは楽しく運動量も確保できる。みんなと踊りたいという雰囲気づくりをすることが、体力向上にも影響してくると考える。

3 「コロナ禍で体力向上に効果的だった取組」について

- 追いかけっこ、リレー、散歩、サッカー、なわとび、柔軟体操等、日々楽しめる遊びを継続した。
- 進級表や技カード等を作成し、縄跳びへの意欲を高めた。
- 基礎体力アップの課題を与えて、家庭で取り組んだ。
- 「筋肉のびのびタイム」と称して毎日終学活で2～3分のエクササイズをした。
- 運動会の表現運動を、組体操の一人技とダンスにした。ダンスは運動量もあり、楽しんで取り組むことができた。
- 校歌に合わせた振付を考案し Googleclassroom を活用して配信した。

(考察)

継続した取組をすることが重要である。そのためには、短い時間で簡単にできる運動はとても効果的である。ワンミニッツ・エクササイズや2～3分程度のトレーニングは継続しやすい。また、進級表や達成カードなどを活用すると、目標が明確にわかり子ども達の意欲の向上につながる。そして、ICT 機器を活用してダンス動画を撮ったり、共有したりすることはこれからの体育では重要とされる場所であるので、有効に活用していく必要がある。

◎質問紙で活用した資料

(1) 男子

令和元年度鳥取県平均値と全国平均値の比較

(資料1)

区分	小学校																		
	1年(6歳)			2年(7歳)			3年(8歳)			4年(9歳)			5年(10歳)			6年(11歳)			
	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	
握力	平均値	9.12	9.41		11.00	11.00		12.69	12.65		14.45	14.44		16.49	16.54		19.43	19.09	▼
	標準偏差	2.18	2.46		2.38	2.50		2.80	2.85	▼	2.93	3.13		3.50	3.58		4.24	4.60	▼
上体起こし	平均値	11.64	11.26	▼	14.54	14.17	▼	16.72	15.99	▼	18.63	17.97	▼	20.79	19.72	▼	22.66	21.34	▼
	標準偏差	5.34	5.33		5.34	5.55		5.77	5.76		5.48	5.90		5.54	5.50		5.48	5.58	
長座体前屈	平均値	26.54	26.88		27.74	27.65	▼	29.73	29.60	▼	31.06	30.78	▼	33.49	32.25	▼	35.72	34.06	▼
	標準偏差	6.81	6.73		6.91	6.58		6.93	6.98		7.33	7.53		7.80	7.54		8.26	7.79	▼
反復横跳び	平均値	27.26	27.76		31.58	31.04	▼	35.38	34.52	▼	39.21	38.87	▼	43.61	42.57	▼	46.27	44.66	▼
	標準偏差	5.02	5.41		5.90	6.16		7.16	7.22		7.34	7.27		6.73	7.49		6.95	7.40	▼
シャトルラン	平均値	18.73	21.11		29.07	30.56		38.41	37.73	▼	45.60	48.59		54.83	57.51		63.42	63.97	
	標準偏差	9.58	10.43		14.00	14.40		17.27	17.55		18.91	19.55		21.20	21.33		22.38	22.05	
50m走	平均値	11.45	11.66	▼	10.59	10.83	▼	10.02	10.25	▼	9.61	9.82	▼	9.22	9.45	▼	8.87	9.09	▼
	標準偏差	0.96	1.26		0.85	1.24		0.80	1.08		0.78	0.97		0.74	1.05		0.75	1.27	▼
立ち幅跳び	平均値	114.74	114.11	▼	125.57	124.65	▼	136.81	134.51	▼	144.52	144.20	▼	155.38	153.54		164.07	162.40	▼
	標準偏差	17.42	17.85		17.46	19.85		18.54	19.13		19.00	20.19		19.20	21.17		20.35	22.99	▼
ボール投げ	平均値	8.28	8.22	▼	11.52	11.33	▼	15.66	14.78	▼	18.92	18.54	▼	22.92	22.04	▼	26.65	25.64	▼
	標準偏差	3.16	3.36		4.55	4.56		6.11	5.76		7.01	7.03		8.13	8.20		9.37	9.65	▼
合計平均	平均値	30.65	30.66		38.10	37.25		44.71	42.75	▼	49.83	48.57	▼	56.09	53.59	▼	61.29	58.36	▼
	標準偏差	6.20	6.83		6.74	7.78		7.58	8.65		7.92	8.88		7.99	10.27		8.30	10.47	▼

(1) 男子

令和元年度鳥取県平均値と全国平均値の比較

区分	中学校									高等学校									
	1年(12歳)			2年(13歳)			3年(14歳)			1年(15歳)			2年(16歳)			3年(17歳)			
	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	
握力	平均値	23.94	23.11	▼	30.03	28.65	▼	34.46	34.03	▼	36.98	36.58	▼	39.85	39.32	▼	41.53	41.15	▼
	標準偏差	5.96	5.97		7.02	7.08		7.09	7.33		7.03	7.07		7.28	7.36		7.59	7.56	
上体起こし	平均値	24.44	23.07	▼	27.84	26.47	▼	29.93	28.92	▼	29.02	28.41	▼	30.99	30.19	▼	31.86	30.91	▼
	標準偏差	5.74	5.76		5.35	6.15		5.69	6.23		5.80	5.95		6.08	6.32		6.42	6.02	▼
長座体前屈	平均値	40.27	37.43	▼	45.48	41.78	▼	49.16	46.31	▼	47.31	48.90		49.76	50.93		50.72	52.43	▼
	標準偏差	9.44	9.61		10.35	9.86		10.73	11.05		10.68	11.16		10.86	11.48		11.39	11.49	
反復横跳び	平均値	50.13	49.16	▼	53.86	52.65	▼	56.66	55.48	▼	55.86	55.43	▼	57.62	57.14	▼	58.33	58.35	
	標準偏差	6.49	7.37		6.70	8.03		6.54	8.11		6.85	7.13		7.01	7.54		7.29	7.12	
シャトルラン	平均値	71.57	72.97		88.28	86.43	▼	94.81	93.37	▼	83.75	88.72		91.39	95.15		90.88	94.42	▼
	標準偏差	22.73	22.98		23.66	23.79		23.89	24.15		26.93	24.39		28.26	26.67		28.60	28.27	
50m走	平均値	8.42	8.52	▼	7.80	7.93	▼	7.45	7.50	▼	7.45	7.35	▼	7.24	7.18	▼	7.16	7.14	▼
	標準偏差	0.73	0.92		0.65	0.86		0.55	0.76		0.54	0.68		0.54	1.05		0.53	0.84	▼
立ち幅跳び	平均値	182.75	180.30	▼	201.67	197.22	▼	214.74	213.22	▼	218.21	221.44		225.23	229.10		228.97	232.40	▼
	標準偏差	24.25	26.95		24.21	26.39		23.47	25.86		23.03	25.90		24.15	25.83		23.98	24.91	▼
ボール投げ	平均値	18.44	16.81	▼	21.38	19.53	▼	23.69	22.67	▼	23.87	23.46	▼	25.40	25.48		26.32	26.14	▼
	標準偏差	5.07	4.92		5.61	5.43		5.55	5.97		5.89	5.93		6.17	6.26		6.41	6.59	▼
合計平均	平均値	35.54	33.30	▼	45.07	41.62	▼	51.32	49.17	▼	50.66	51.00		55.46	55.62		57.55	57.39	▼
	標準偏差	8.61	8.73		9.59	10.20		9.31	10.84		9.66	10.78		10.44	11.52		10.43	11.70	▼

(1) 女子

令和元年度鳥取県平均値と全国平均値の比較

(資料1)

区分	小学校																		
	1年(6歳)			2年(7歳)			3年(8歳)			4年(9歳)			5年(10歳)			6年(11歳)			
	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	
握力	平均値	8.57	8.89		10.23	10.29		11.84	11.79	▼	13.87	13.80	▼	15.91	16.32		19.23	19.10	▼
	標準偏差	2.00	2.35		2.24	2.29		2.48	2.59		3.02	3.04		3.56	3.67		4.12	4.26	▼
上体起こし	平均値	11.39	11.06	▼	14.13	13.64	▼	15.85	15.28	▼	17.64	17.25	▼	19.19	19.02	▼	20.84	20.33	▼
	標準偏差	5.11	5.11		5.31	5.17		5.17	5.47		5.10	5.51		4.99	5.03		4.88	4.89	
長座体前屈	平均値	28.57	29.36		30.30	30.34		32.08	32.20		34.82	34.25	▼	37.40	36.57	▼	41.02	38.70	▼
	標準偏差	6.61	6.93		6.81	7.06		6.89	7.37		7.30	7.42		8.32	7.89	▼	8.24	8.23	
反復横跳び	平均値	26.52	27.02		30.56	30.30	▼	33.58	33.70		37.91	37.68	▼	41.51	41.23	▼	44.19	43.68	▼
	標準偏差	4.62	4.81		5.52	5.81		6.50	6.48		6.46	6.79		6.15	6.49		5.66	6.37	▼
シャトルラン	平均値	15.96	17.73		22.27	24.94		29.16	30.68		37.09	40.31		44.14	47.77		51.56	53.89	▼
	標準偏差	6.63	7.68		9.31	11.08		12.55	13.52		15.16	16.63		17.08	17.88		17.93	18.25	
50m走	平均値	11.82	11.92	▼	10.93	11.08	▼	10.40	10.55	▼	9.91	10.07	▼	9.52	9.67	▼	9.15	9.28	▼
	標準偏差	1.00	1.23		0.84	1.03		0.78	1.09		0.75	0.87		0.72	0.96		0.68	0.83	▼
立ち幅跳び	平均値	106.93	106.84	▼	117.69	117.96		128.05	126.65	▼	137.89	136.11	▼	147.40	146.73	▼	156.01	154.48	▼
	標準偏差	16.22	16.32		16.53	18.40		17.49	17.87		17.94	18.59		19.13	20.24		19.87	21.26	▼
ボール投げ	平均値	5.62	5.58	▼	7.38	7.30	▼	9.40	9.21	▼	11.63	11.65		13.60	13.63		16.38	15.90	▼
	標準偏差	1.90	1.96		2.43	2.57		3.14	3.39		3.64	4.35		4.24	5.10		5.38	6.18	▼
合計平均	平均値	30.78	31.21		38.22	37.99		44.50	43.68	▼	51.28	50.08	▼	56.69	56.08	▼	62.72	60.81	▼
	標準偏差	6.28	6.57		6.77	7.57		7.23	8.20		7.74	8.74		7.97	8.86		7.57	9.52	▼

(1) 女子

令和元年度鳥取県平均値と全国平均値の比較

区分	中学校									高等学校									
	1年(12歳)			2年(13歳)			3年(14歳)			1年(15歳)			2年(16歳)			3年(17歳)			
	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	全国	県	比較	
握力	平均値	21.98	21.14	▼	24.24	23.54	▼	25.61	25.08	▼	25.52	25.27	▼	26.92	26.39	▼	26.76	26.92	▼
	標準偏差	4.28	4.46		4.33	4.59		4.51	4.57		4.63	4.66		4.85	4.85		4.75	5.08	▼
上体起こし	平均値	21.90	20.56	▼	24.43	22.98	▼	25.20	24.23	▼	23.36	22.78	▼	24.31	23.79	▼	24.84	24.04	▼
	標準偏差	5.30	5.49		5.44	5.50		5.62	5.93		5.88	5.76		6.13	5.96		6.61		

令和2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
石 井 由 美	鳥取市立こじか幼稚園副園長
太 田 周 平	鳥取市立醇風小学校教諭
生 田 優 介	倉吉市立河北小学校教諭
土 橋 達 也	米子市立啓成小学校教諭
村 田 直 美	鳥取市立東中学校教諭
齐 木 勇 輝	北栄町立大栄中学校教諭
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	倉吉市立東中学校養護教諭
坂 口 一 郎	鳥取県PTA協議会中部ブロック理事

(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
山 本 雅 文	〃	学校体育担当係長
富 田 学	〃	学校体育担当指導主事
諸 家 馨	〃	学校体育担当指導主事
綱 本 大 介	〃	学校体育担当指導主事

