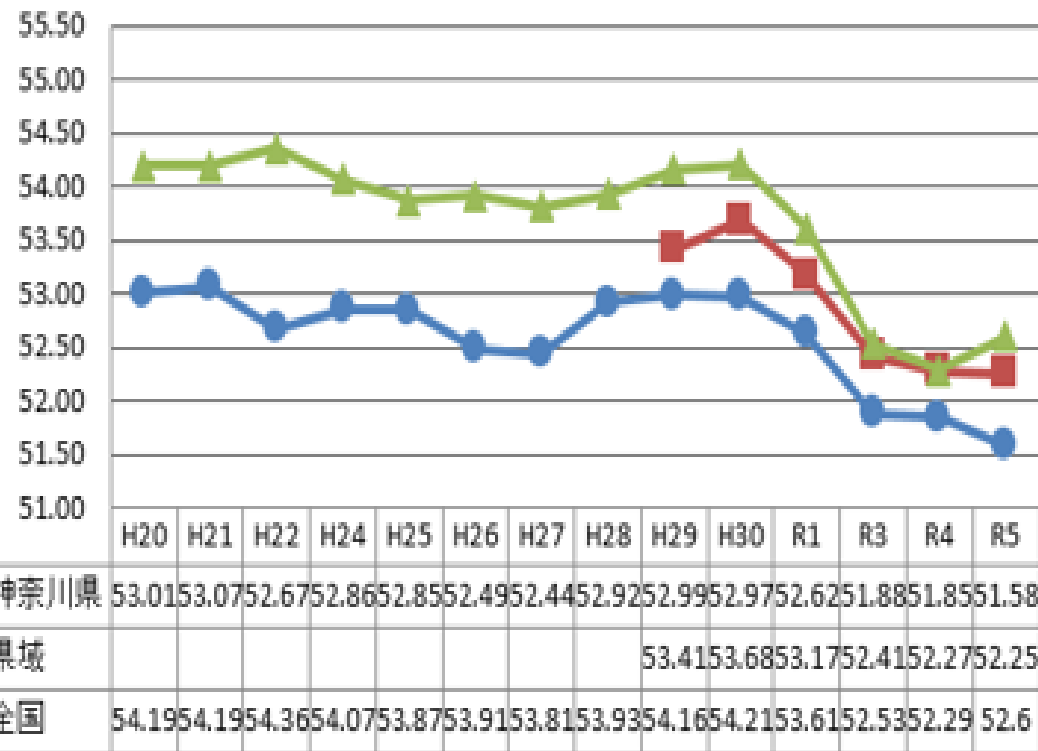


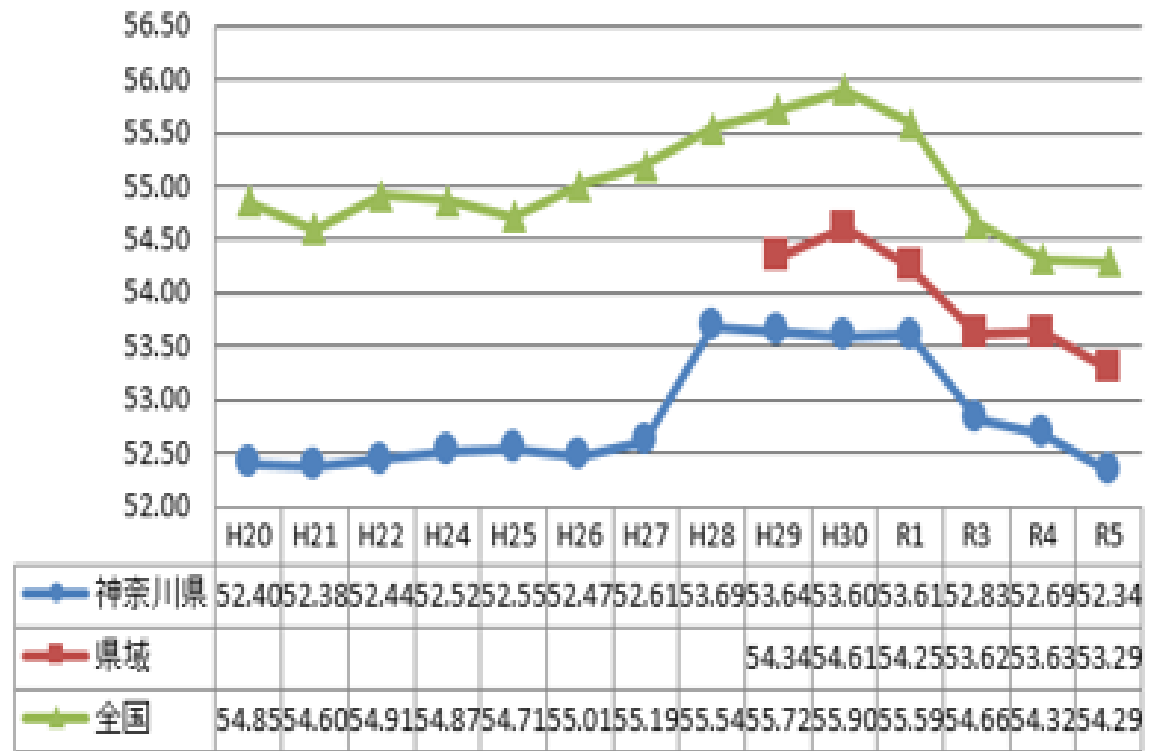
なぜ、「健康・体力づくり」が大切なのでしょうか？

# 体力合計点(小学校)

(点) 小5男子 体力合計点



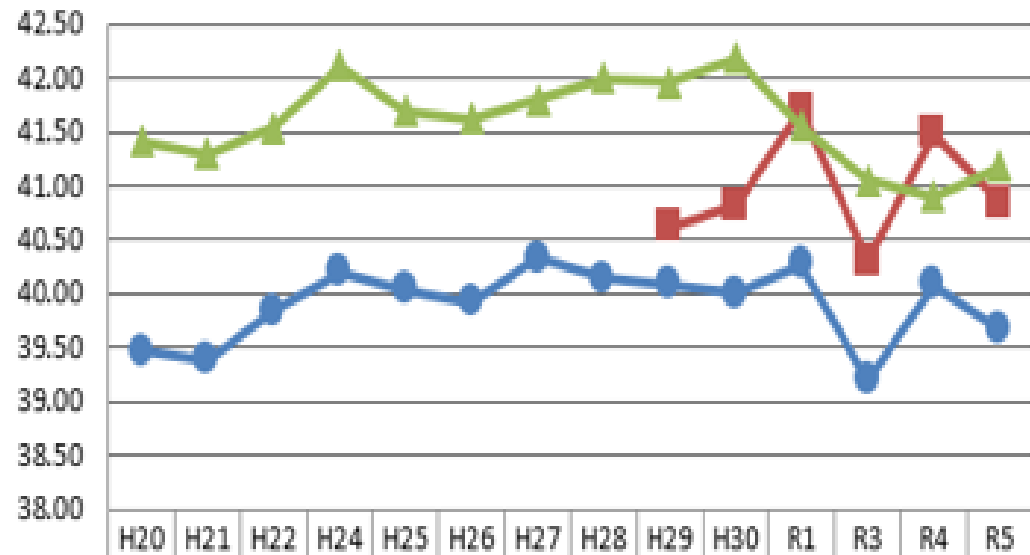
(点) 小5女子 体力合計点



# 体力合計点(中学校)

## 中2男子 体力合計点

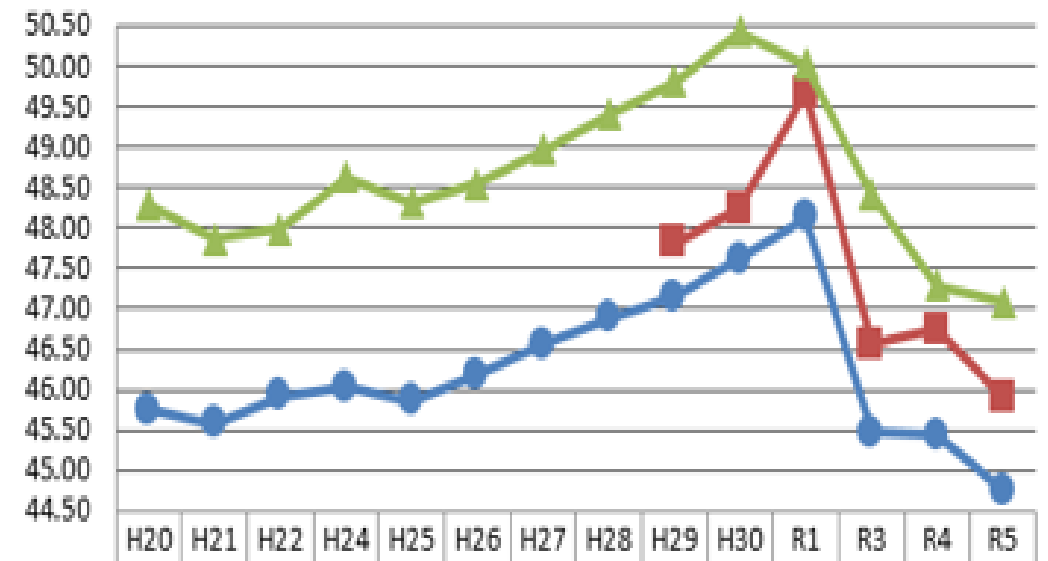
(点)



|      | H20   | H21   | H22   | H24   | H25   | H26   | H27   | H28   | H29   | H30   | R1    | R3    | R4    | R5    |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 神奈川県 | 39.47 | 39.39 | 39.84 | 40.20 | 40.04 | 39.92 | 40.33 | 40.14 | 40.09 | 40.00 | 40.27 | 39.20 | 40.09 | 39.66 |
| 県域   |       |       |       |       |       |       |       |       | 40.62 | 40.82 | 41.71 | 40.31 | 41.49 | 40.84 |
| 全国   | 41.42 | 41.30 | 41.54 | 42.11 | 41.69 | 41.63 | 41.80 | 42.00 | 41.96 | 42.18 | 41.56 | 41.05 | 40.90 | 41.18 |

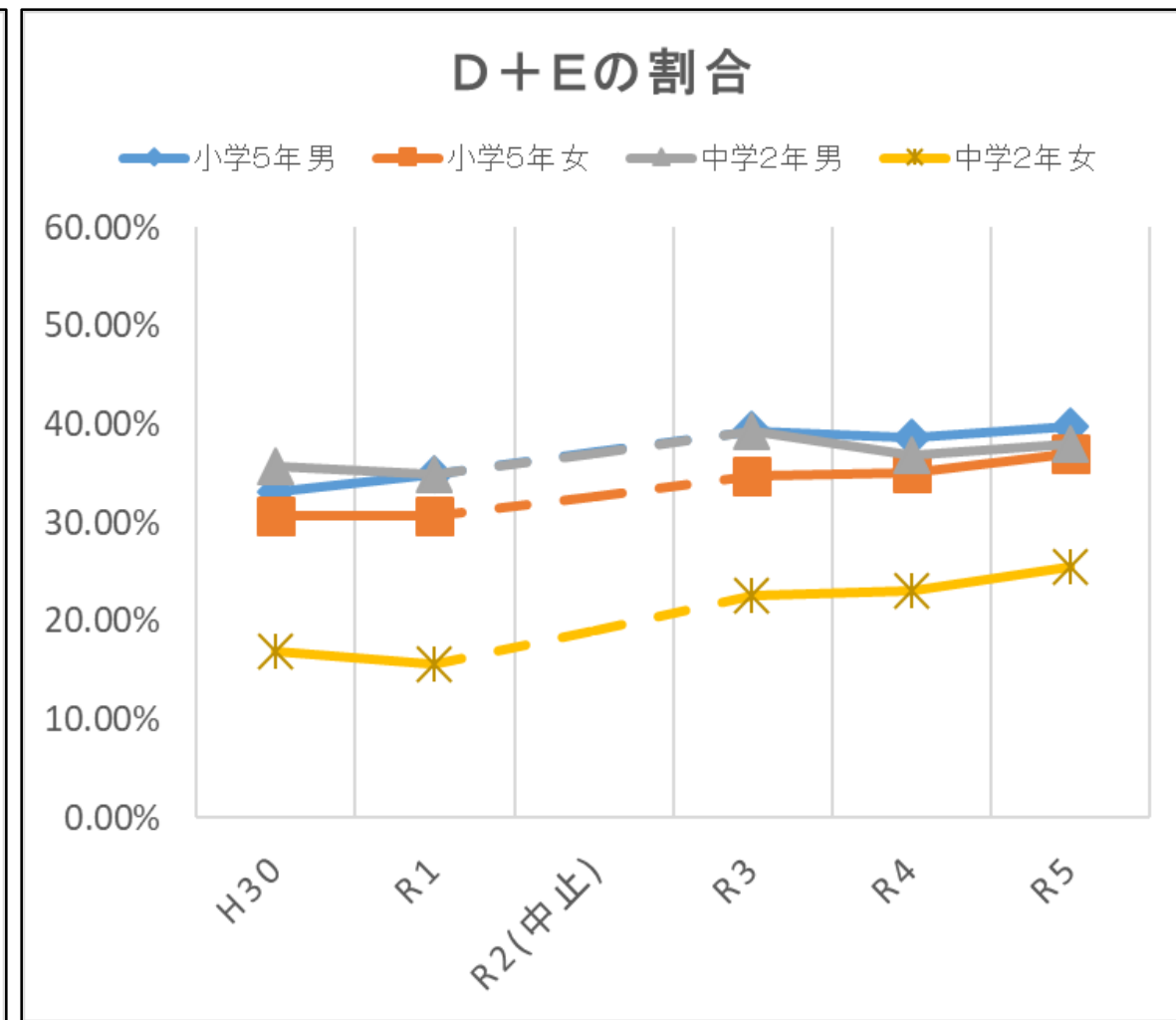
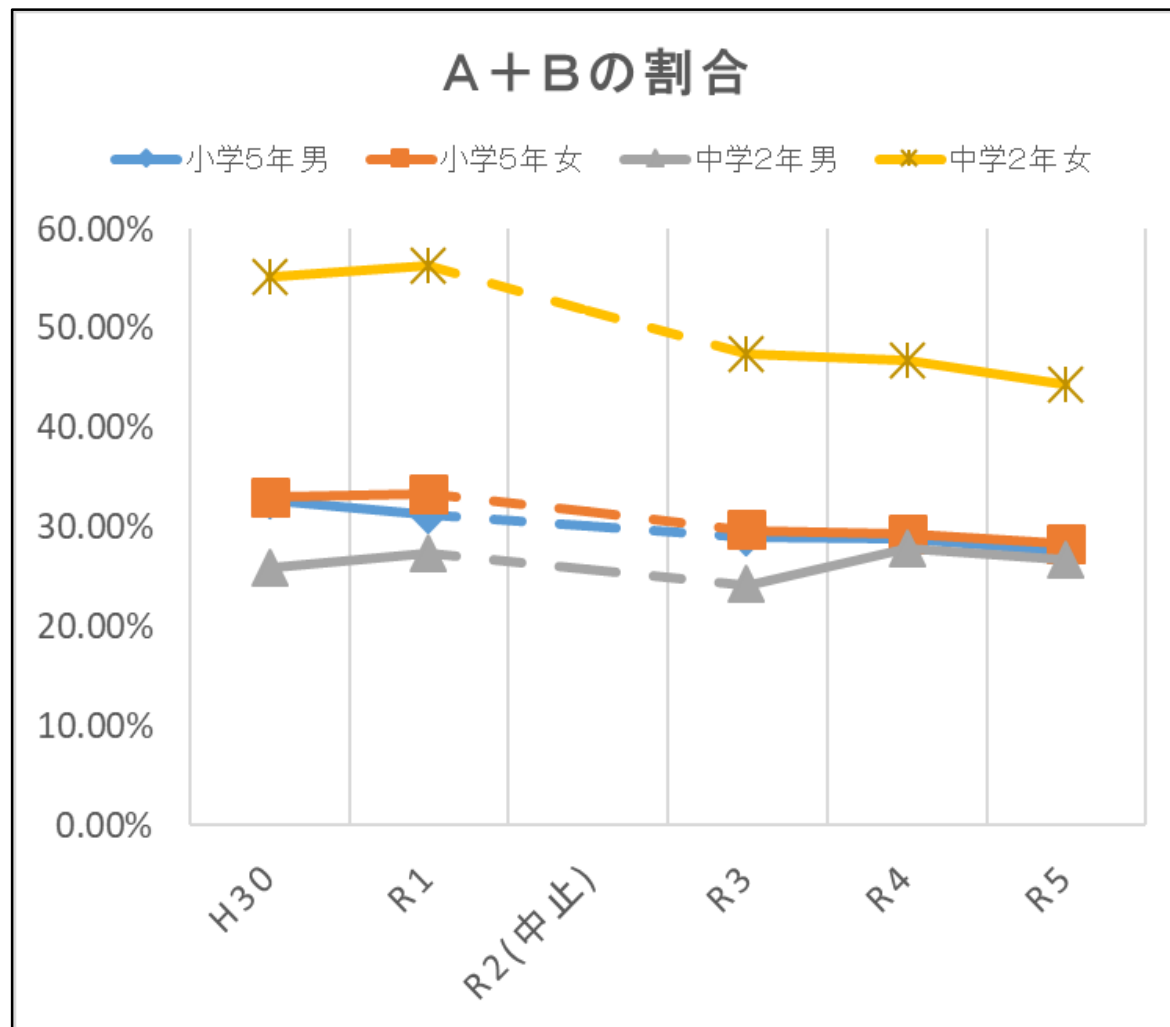
## 中2女子 体力合計点

(点)



|      | H20   | H21   | H22   | H24   | H25   | H26   | H27   | H28   | H29   | H30   | R1    | R3    | R4    | R5    |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 神奈川県 | 45.74 | 45.58 | 45.92 | 46.02 | 45.86 | 46.18 | 46.55 | 46.89 | 47.15 | 47.62 | 48.13 | 45.47 | 45.44 | 44.75 |
| 県域   |       |       |       |       |       |       |       |       | 47.82 | 48.23 | 49.66 | 46.56 | 46.75 | 45.9  |
| 全国   | 48.29 | 47.87 | 47.99 | 48.62 | 48.31 | 48.55 | 48.96 | 49.41 | 49.80 | 50.43 | 50.03 | 48.41 | 47.28 | 47.08 |

# 体力合計点(A+B、D+E)



## 「好き・やや好き」

(1) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツが「好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合

|                 | 小学5年男子 | 小学5年女子 | 中学2年男子 | 中学2年女子 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| 全国              | 92.9%  | 85.7%  | 89.2%  | 76.4%  |
| 神奈川県<br>(政令市含む) | 92.9%  | 85.5%  | 89.4%  | 75.7%  |
| 県域<br>(政令市除く)   | 93.2%  | 85.7%  | 88.9%  | 76.6%  |

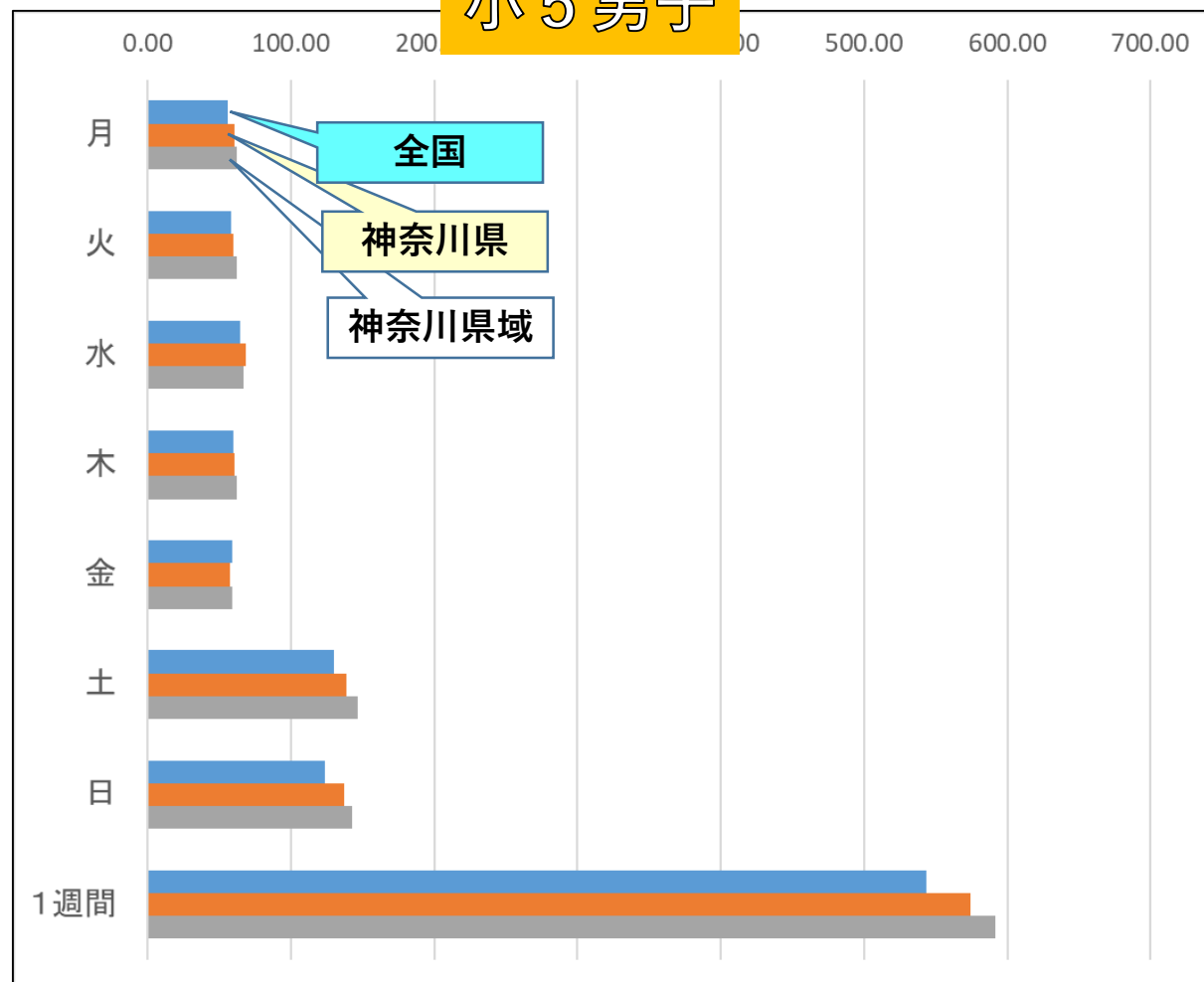
## 「大切・やや大切」

(2) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは「大切・やや大切」と回答した児童生徒の割合

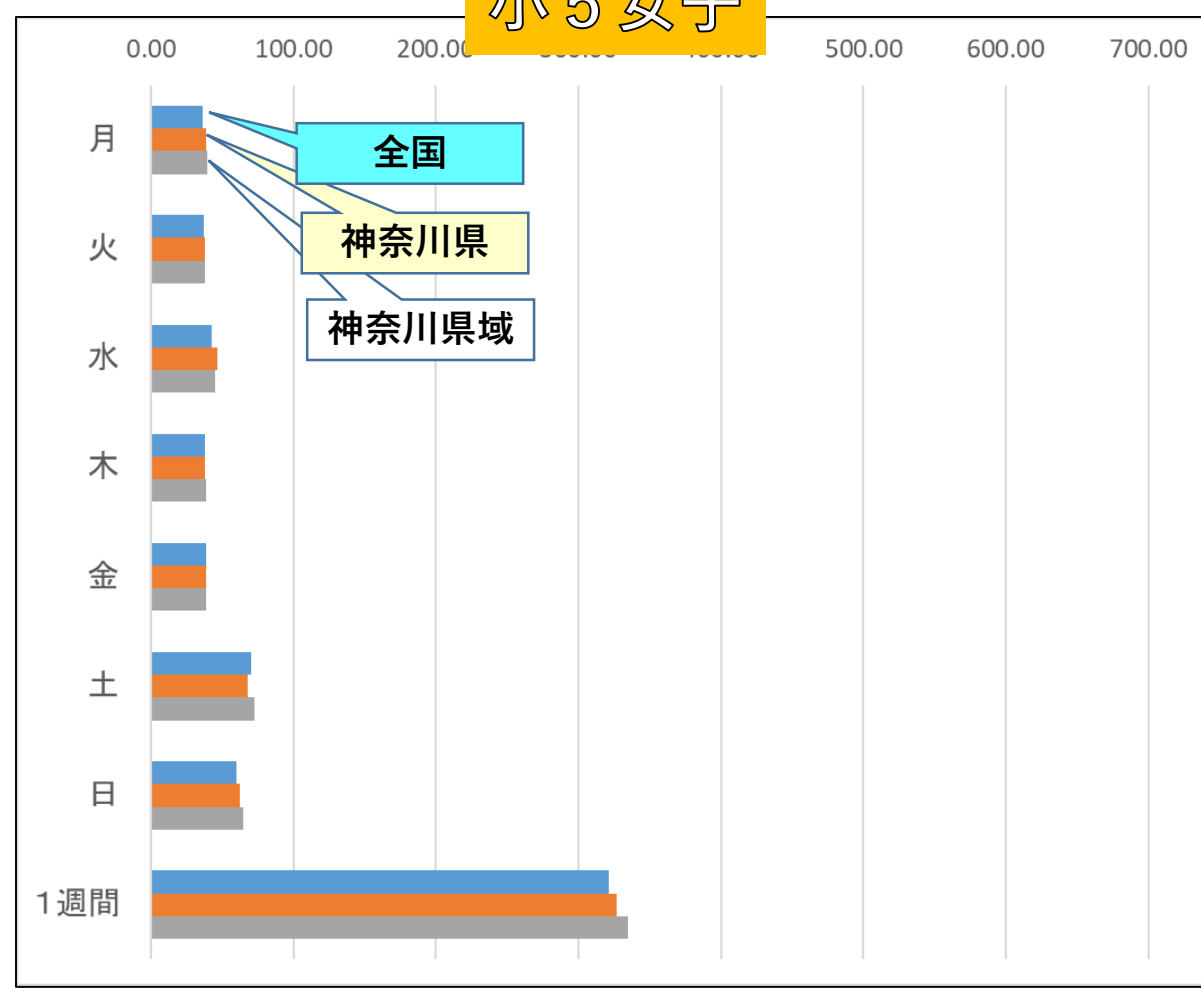
|                 | 小学5年男子 | 小学5年女子 | 中学2年男子 | 中学2年女子 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| 全国              | 93.8%  | 90.4%  | 91.7%  | 84.8%  |
| 神奈川県<br>(政令市含む) | 94.1%  | 90.6%  | 91.7%  | 84.4%  |
| 県域<br>(政令市除く)   | 94.5%  | 90.9%  | 91.3%  | 84.5%  |

# 「体育授業以外の運動実施時間(全国と比較)」

小5 男子

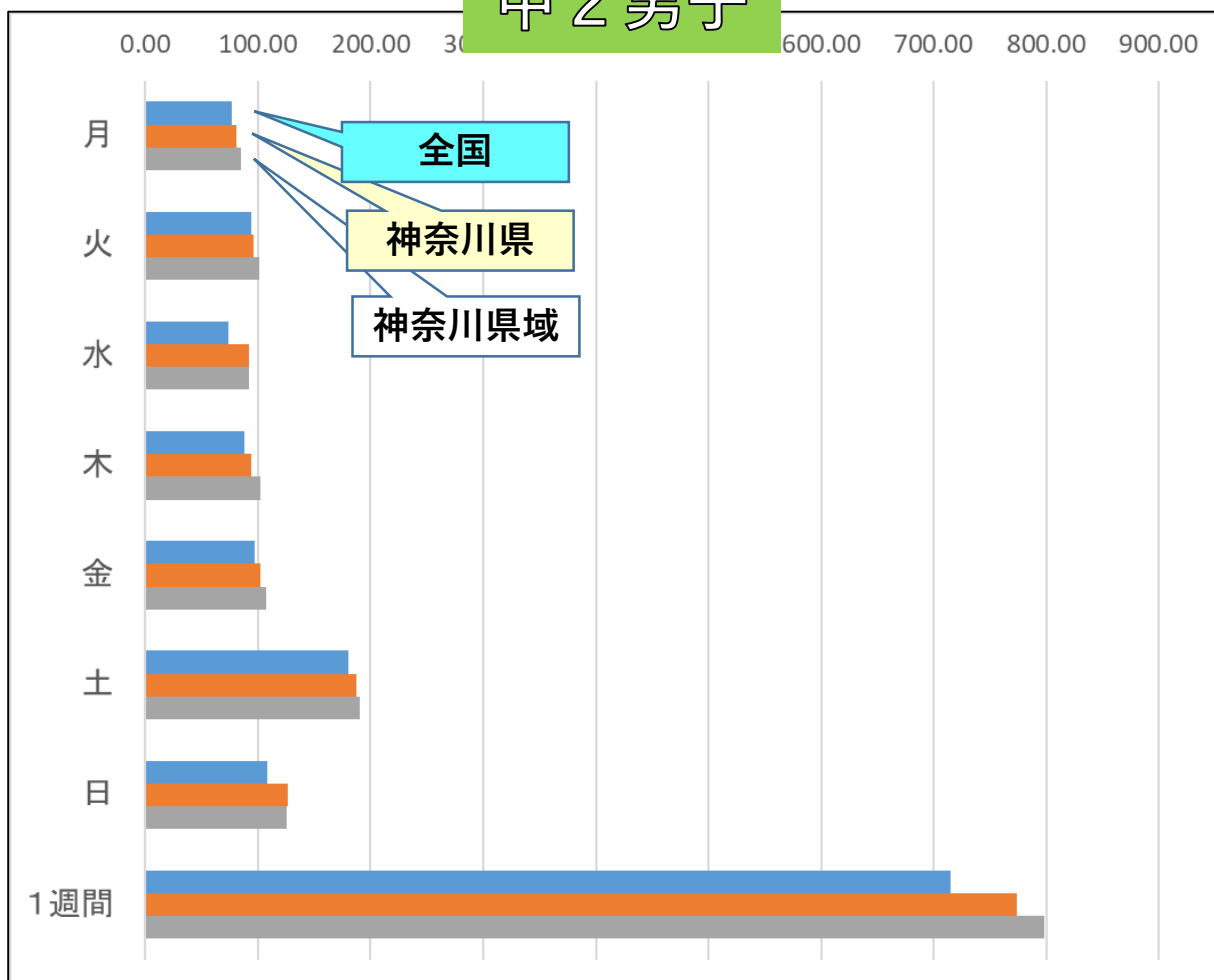


小5 女子

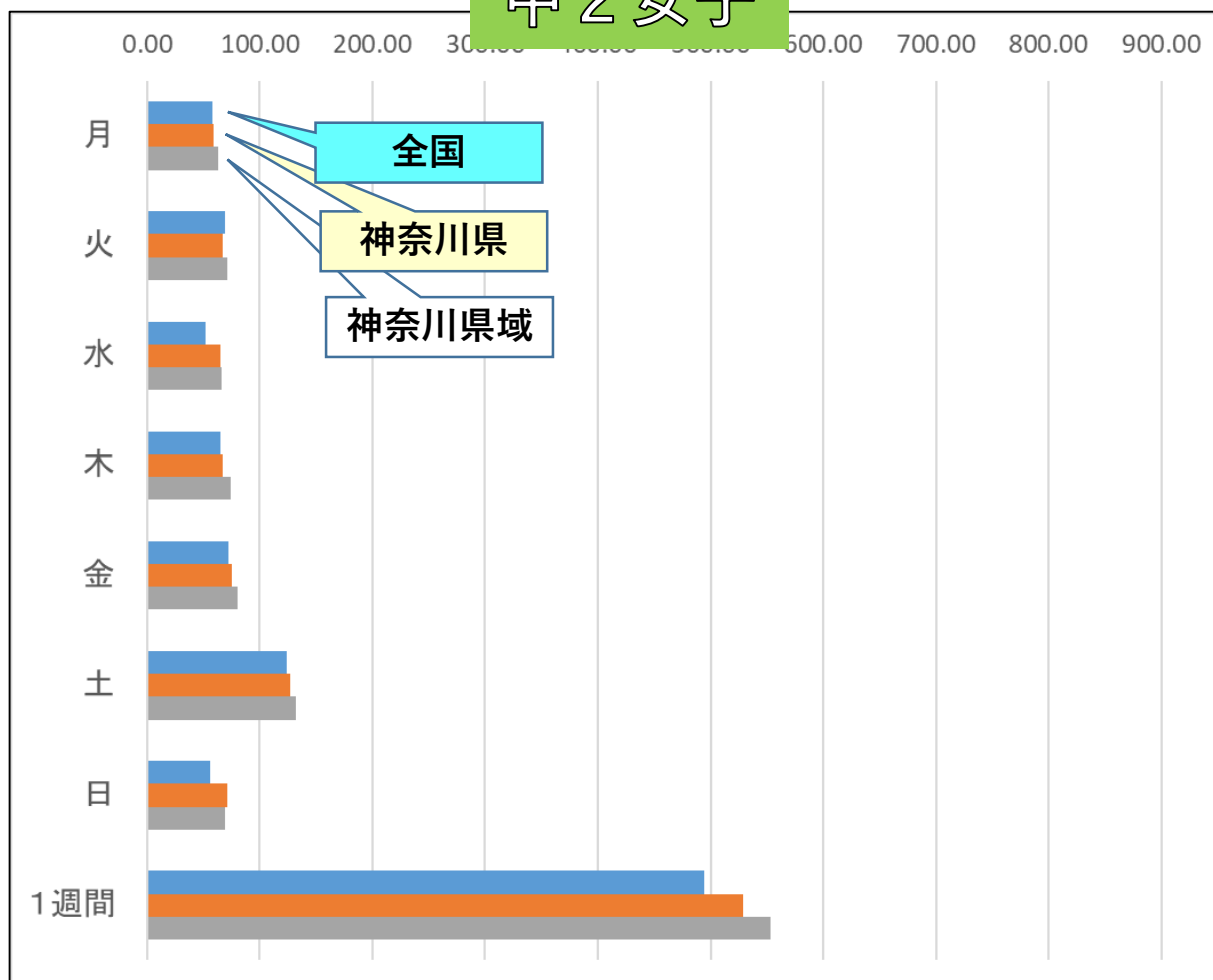


# 「体育授業以外の運動実施時間(全国と比較)」

中2男子



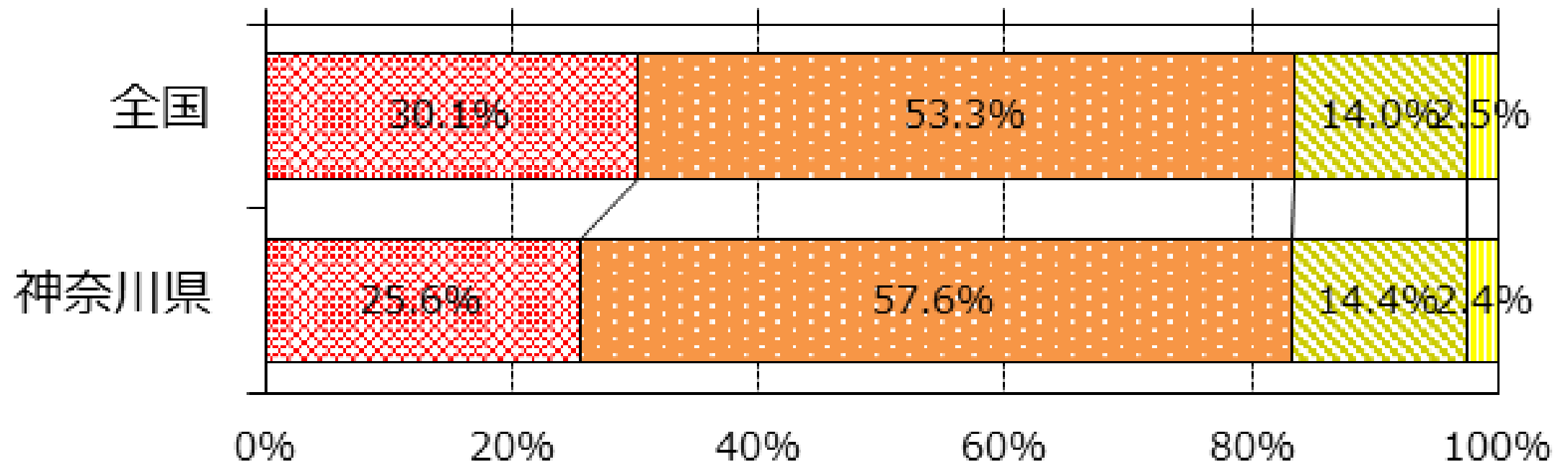
中2女子



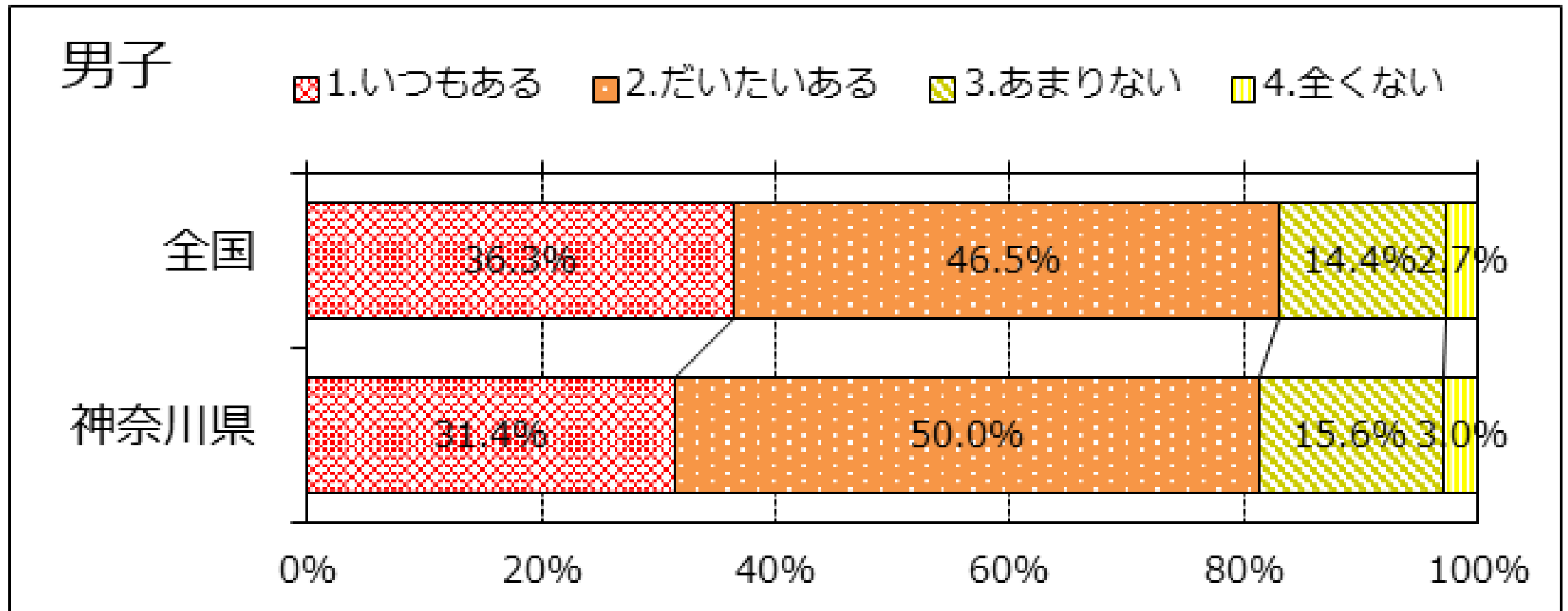
「目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、  
「できたり、わかったり」することができますか(中2男子)」

男子

■ 1.いつもある ■ 2.だいたいある ■ 3.あまりない ■ 4.全くない



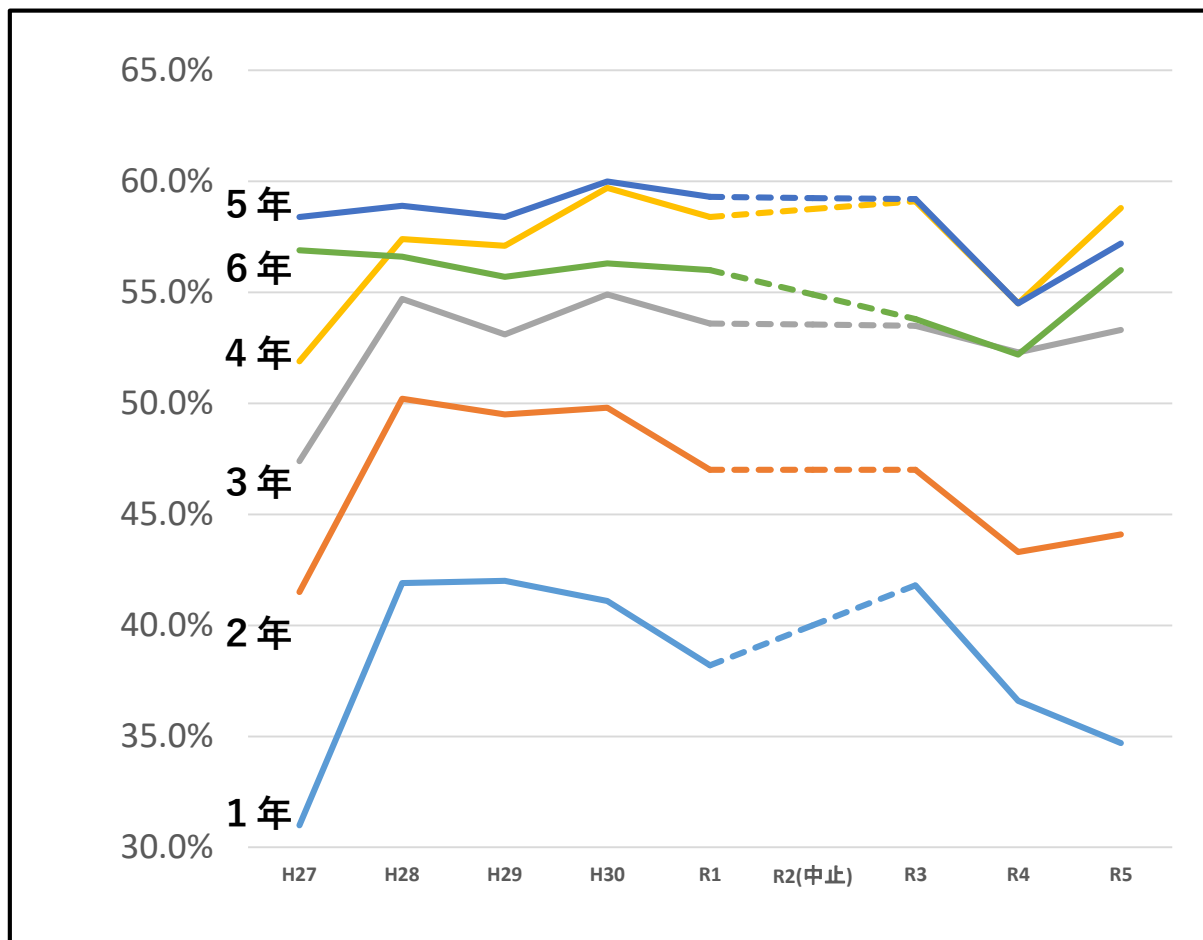
「友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、  
「できたり、わかったり」することがありますか(小5男子)」



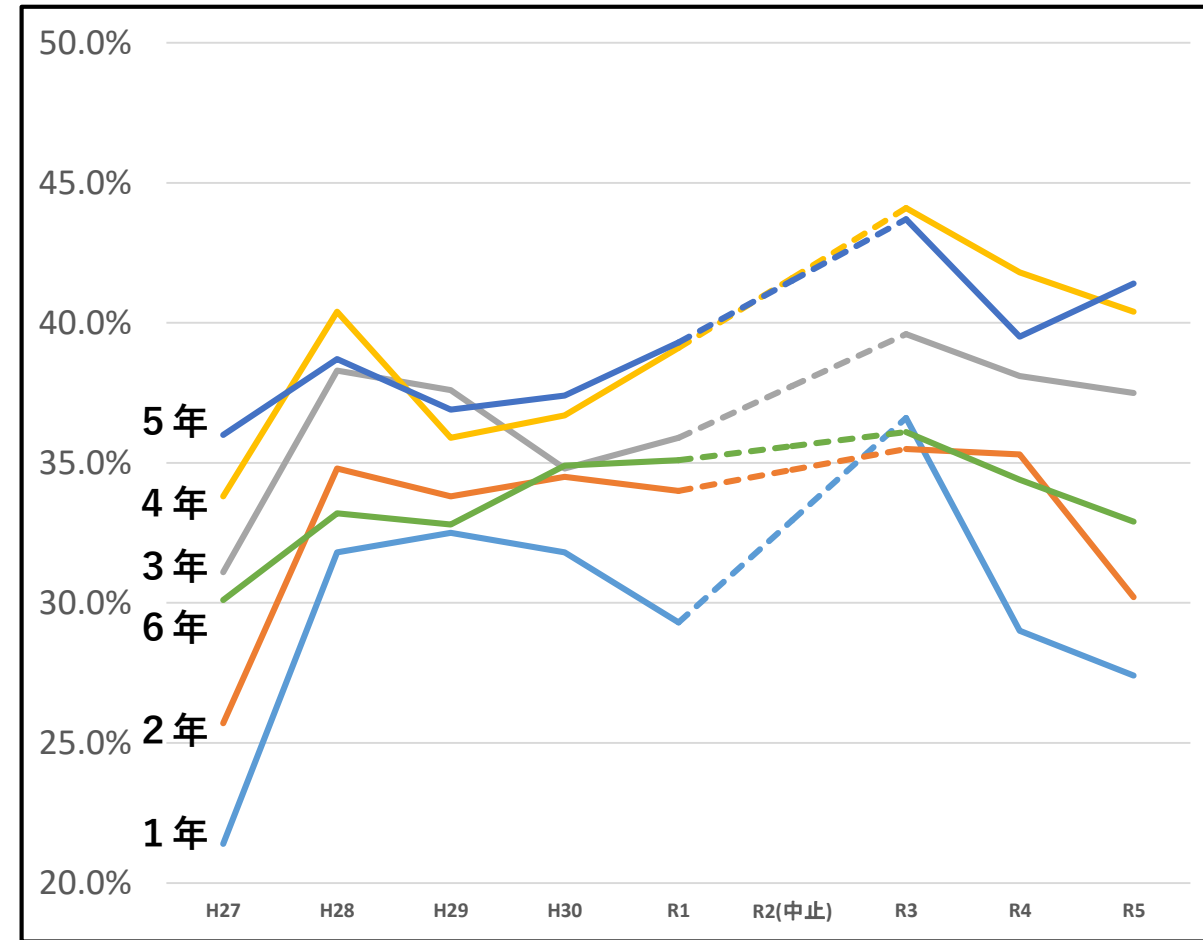
# 「体育授業以外の運動実施時間(経年変化)」

小学生

男子



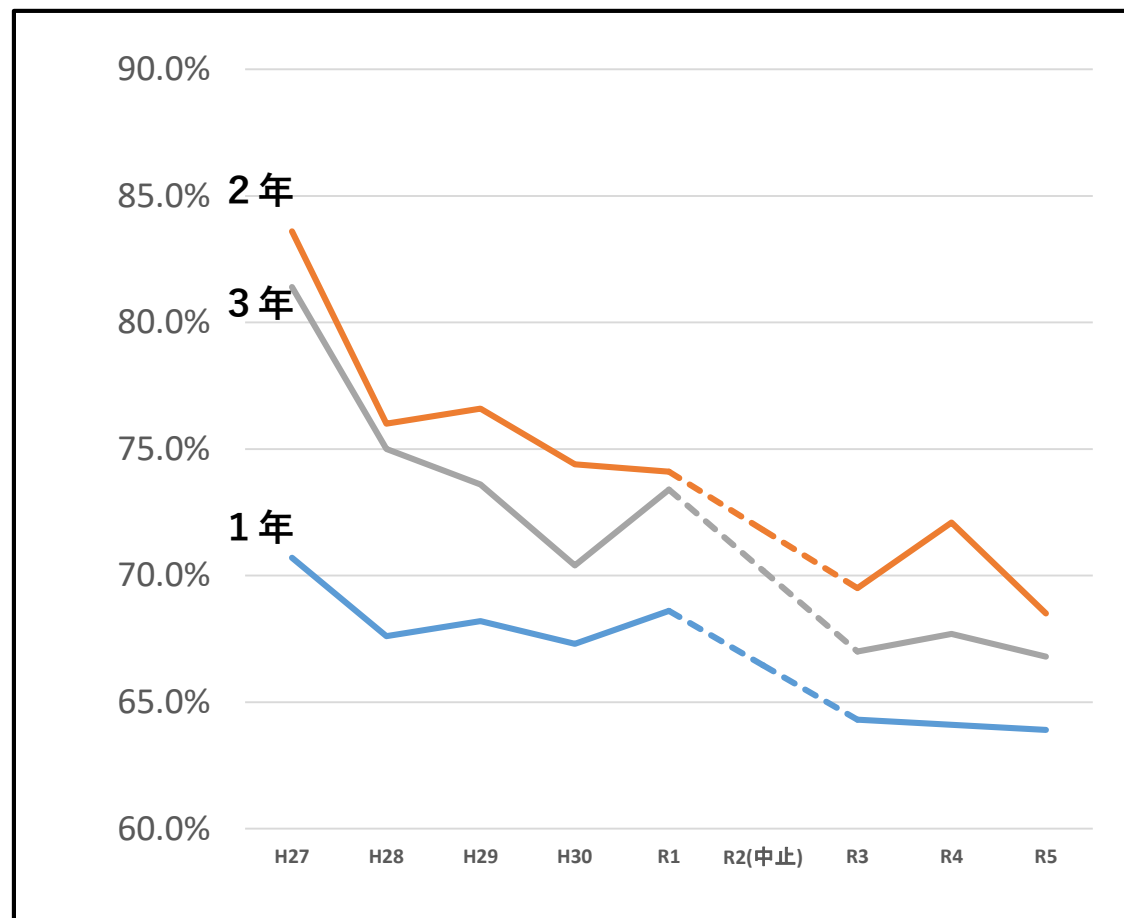
女子



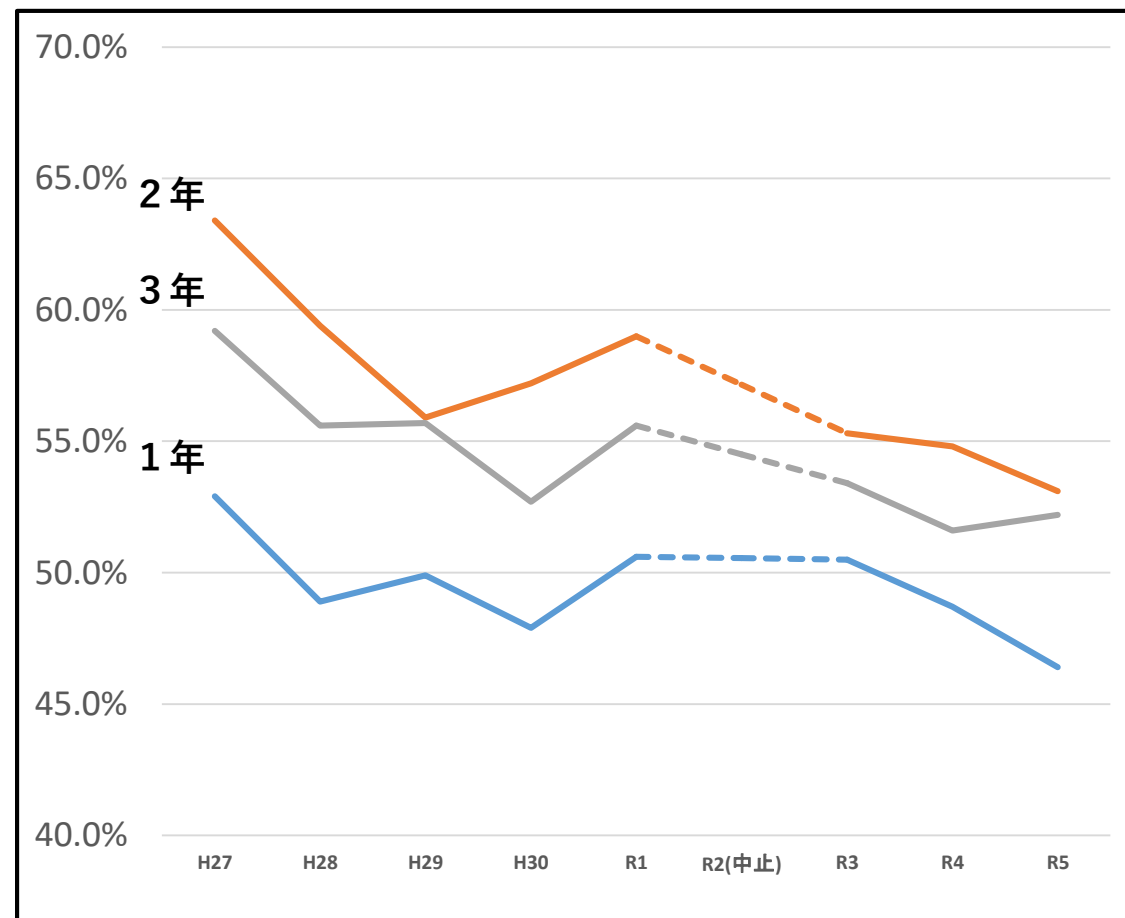
# 「体育授業以外の運動実施時間(経年変化)」

## 中学生

## 男子



## 女子



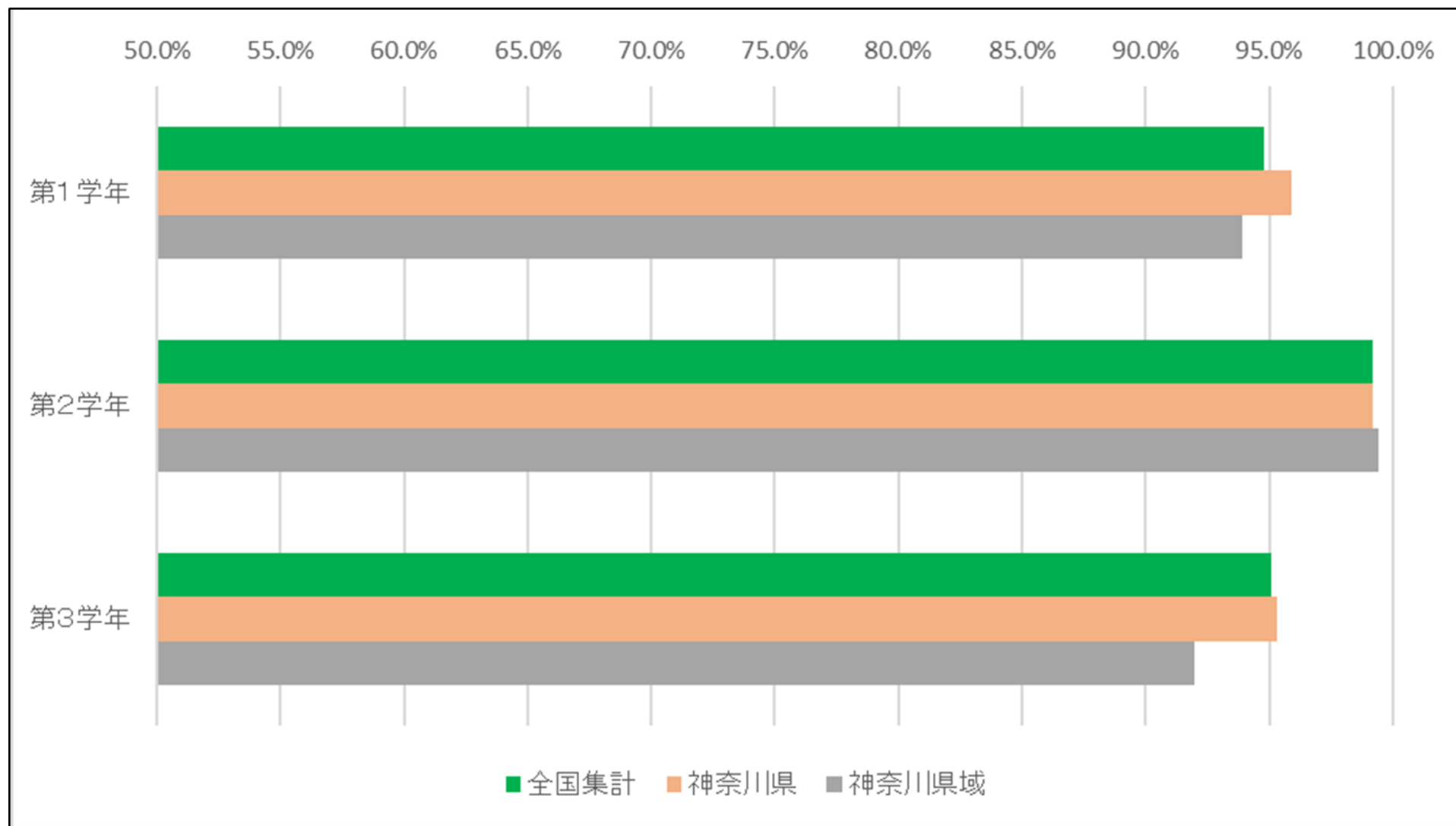
- 保健体育の授業は楽しいですか。  
→ 「あまり楽しくない」または「楽しくない」



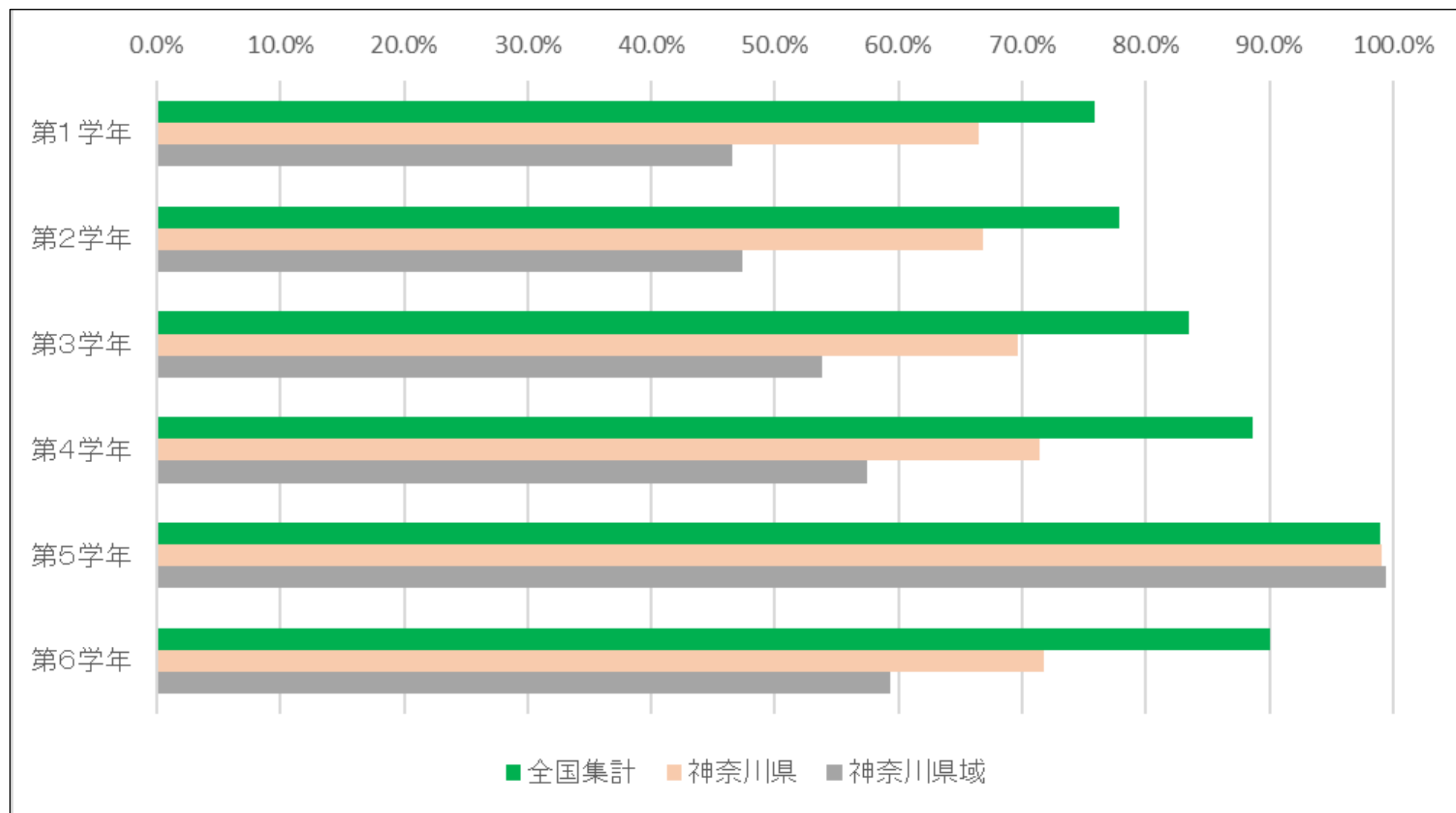
- 今後どのようなことがあれば、今より体育の授業が楽しくなると思いますか。

|  |
|--|
|  |
|--|

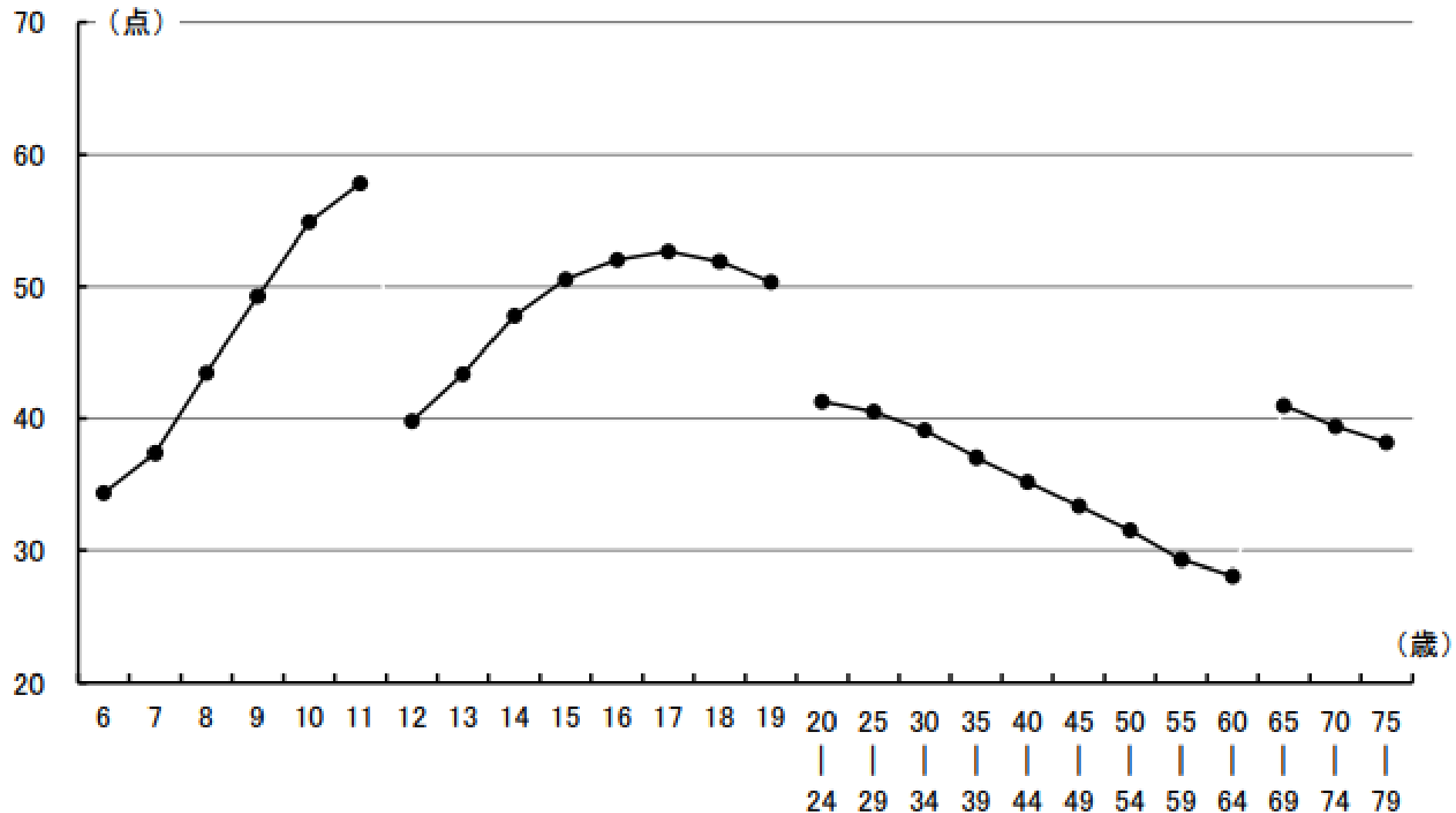
# 「新体力テストの実施学年(中学校)」



# 「新体力テストの実施学年(小学校)」



# 「加齢に伴う新体力テスト合計点の変化(男子)」



令和5年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

# 取組報告

## 小学校の具体的な取組例（開成南小学校）

### 体育委員会主催の「体力テストサポートデー」



#### 1 取組の経緯

本校では、毎年全学年で新体力テストを全項目において実施し、その結果と推移を家庭にフィードバックするとともに、学校の体力の特徴を分析し、指導に反映できるようにしている。

例年欠席した児童や再チャレンジをしたい児童の対応には、担任が学級ごとで行っていたが、日程調整や準備に困難さがあった。そこで、今回、体育委員会が機会を設けることにより、児童のニーズに応えるとともに、担任が他の児童などに対応できるようにした。

#### 【取組のポイント】

- (1) 体育委員会主催で行い、委員会児童による運営をする。
- (2) 委員会児童がやり方やコツを教えたり、計測したりし、児童間でのコミュニケーションを大切にする。

#### 2 取り組んだ日時など

令和5年6月8日（木）の昼休み、  
6月13日（火）・15日（木）の中休み

#### 3 取組の様子、成果と課題

委員会の児童は事前に用具の設置の仕方、計測の仕方、声のかけ方などを確認して臨んだ。

当日は天候により、中種目と外種目の順序を入れ替えたが、委員会児童は特に混乱なく準備を行うことができた。再テストは、一部の種目のみに取り組む児童がほとんどであったため、集中して取り組んでいた。また、低学年の児童に寄り添った声かけをしたり、実演してコツを教えたりするなど、委員会児童のサポートの意欲が高かったため、テストを受けた児童も笑顔で取り組んでいた。

一方で再テストにきた児童数が想定より少なく、次年度は周知を徹底するなど参加率を上げていくことが課題である。

## 小学校の具体的な取組例（松田小学校）

### 昼休みに「体力テスト体験会」



#### 1 取組の概要

本校では、コロナ禍により全学年を対象とした新体力テストを行わずに5年生だけの実施をしていた。そのため、4年生以下の児童は新体力テストをしていない現状となる。そこで5・6年生で構成されたスポーツ委員会が、松田小児童が自分の体力を把握し、今後の体力づくりに生かすことができるようにするために「体力テスト体験会」を計画し、実行した。種目は、昼休みに体育館で行うことを考慮して、長座体前屈、握力、立ち幅跳び、反復横跳びの4つの種目を行った。

#### 【実施までの流れ】

- (1) スポーツ委員会の児童が主体的に取り組めるよう、何度も話し合いを重ね、自分たちの力で準備を行った。
- (2) それぞれの学年の実態に合わせて、種目説明の仕方を工夫したり、今後の体力づくりに関するアドバイスをしたりした。

#### 2 実施日

- (1) 2・5年生 令和5年12月1日
- (2) 3・4年生 12月5日
- (3) 1・6年生 令和6年2月2日

#### 3 取組の様子、成果と課題

「初めてやった握力が〇〇kgだった。」や「立ち幅跳びが前よりも〇〇cm伸びた。」（5年生）などの感想が多く、自分の体力を知ることができた。また、スポーツ委員会による正しい計測の仕方の説明や今後の体力づくりに関するアドバイスなどを聞いて、理解を深める児童がいた。

自分の体力を知ること、今後の体力づくりにつなげる良い機会となった。しかし、実施時期が2学期の後半となってしまう、一度しか実施することができなかったことが課題としてあげられるため、今後は、年間をとおして定期的実施するようにし、本校の体力づくり推進につなげていきたい。

## 小学校の具体的な取組例（成瀬小学校）

### 新体力テスト体験コーナー ～運動のワンポイントをGetしよう！～



#### 1 取組の経緯

本校では、休み時間になると校庭や体育館で元気に遊ぶ児童が多い。また、ロング昼休みにはクラスレクを企画している学級も多く、校庭はいつも賑わっている。一方で、運動をする児童としない児童の二極化の傾向がみられる。

そこで、今年度は、児童が体を動かすコツを知ることにより運動に親しめるように新体力テストに繋がる運動遊びの機会を設定した。

#### 【取組ポイント】

- (1) 企画運営は、体育委員会の児童が中心になって行うこととした。
- (2) 新体力テストの8種目の体験コーナーや、体力向上に繋がる遊びを月1回企画することにした。
- (3) 全校児童に校内放送で毎月企画の予告を行ったり、過去の様子を動画で紹介したりするなど、一人でも多くの児童に運動に興味を持ってもらえるよう配慮した。

#### 2 取り組んだ日時など

「新体力テスト体験コーナー」  
～運動のワンポイントをGetしよう！～  
令和5年7月～令和6年3月（毎月1回：昼休み）

#### 3 取組の様子、成果と課題

今年度初めての取組であったが、予想よりも参加児童数が多く体育館は子どもたちの笑顔であふれていた。また、体育委員会の児童が中心となり、お手本を見せたり、コツを教えたりしながら児童が運動に対して主体的に取り組む姿が見られた。

取組2年目の来年度は、月1回の運動遊びを更に学校全体に定着させ、より運動の楽しさや喜びを伝えていきたい。

# 新体力テスト記録カード(小学校)

## ～ 新体力テストを終えて ～

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

文部科学省  
 学校体育振興事業

# 新体力テスト 記録カード

5年生用

～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～

※ 必ず、記録の単位は「秒」で記入しよう。

新体力テストは、学校体育の振興を図る一環として、全国の小・中学校で実施されています。これは、小・中学校の体育の授業や部活動、学校体育大会などを通じて、児童・生徒の体力向上を図ることを目的としています。また、児童・生徒の体力向上を図るため、学校体育の振興を図る一環として、全国の小・中学校で実施されています。これは、小・中学校の体育の授業や部活動、学校体育大会などを通じて、児童・生徒の体力向上を図ることを目的としています。

| 50m走 |    | 100m走 |    | 200m走 |    | 500m走 |    | 1km走 |    | 1500m走 |    | 5km走 |    | 10km走 |    |
|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|--------|----|------|----|-------|----|
| 男子   | 女子 | 男子    | 女子 | 男子    | 女子 | 男子    | 女子 | 男子   | 女子 | 男子     | 女子 | 男子   | 女子 | 男子    | 女子 |
| 1    | 1  | 1     | 1  | 1     | 1  | 1     | 1  | 1    | 1  | 1      | 1  | 1    | 1  | 1     | 1  |
| 2    | 2  | 2     | 2  | 2     | 2  | 2     | 2  | 2    | 2  | 2      | 2  | 2    | 2  | 2     | 2  |
| 3    | 3  | 3     | 3  | 3     | 3  | 3     | 3  | 3    | 3  | 3      | 3  | 3    | 3  | 3     | 3  |
| 4    | 4  | 4     | 4  | 4     | 4  | 4     | 4  | 4    | 4  | 4      | 4  | 4    | 4  | 4     | 4  |
| 5    | 5  | 5     | 5  | 5     | 5  | 5     | 5  | 5    | 5  | 5      | 5  | 5    | 5  | 5     | 5  |
| 6    | 6  | 6     | 6  | 6     | 6  | 6     | 6  | 6    | 6  | 6      | 6  | 6    | 6  | 6     | 6  |
| 7    | 7  | 7     | 7  | 7     | 7  | 7     | 7  | 7    | 7  | 7      | 7  | 7    | 7  | 7     | 7  |
| 8    | 8  | 8     | 8  | 8     | 8  | 8     | 8  | 8    | 8  | 8      | 8  | 8    | 8  | 8     | 8  |
| 9    | 9  | 9     | 9  | 9     | 9  | 9     | 9  | 9    | 9  | 9      | 9  | 9    | 9  | 9     | 9  |
| 10   | 10 | 10    | 10 | 10    | 10 | 10    | 10 | 10   | 10 | 10     | 10 | 10   | 10 | 10    | 10 |

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

自分の記録をグラフで表現してみよう。  
 縦の目盛りは自分の記録で記入しよう。  
 ・ 記録の単位は「秒」で記入しよう。

### 握力

握力は、運動能力の指標の一つです。握力が強い人は、運動能力が高い傾向にあります。

握力測定方法：握力計を使用して、最大握力を測定します。

| 性別 | 年齢  | 握力 (kg) |
|----|-----|---------|
| 男子 | 10歳 | 10.0    |
|    | 12歳 | 12.0    |
|    | 14歳 | 14.0    |
|    | 16歳 | 16.0    |
| 女子 | 10歳 | 8.0     |
|    | 12歳 | 10.0    |
|    | 14歳 | 12.0    |
|    | 16歳 | 14.0    |

### 上体起こし

上体起こしは、腹筋を鍛える効果的な運動です。正しい姿勢で行うことが重要です。

実施方法：仰向けに寝て、両手を頭の後ろで組み、肩甲骨を床から持ち上げます。

| 性別 | 年齢  | 回数 (回) |
|----|-----|--------|
| 男子 | 10歳 | 10     |
|    | 12歳 | 15     |
|    | 14歳 | 20     |
|    | 16歳 | 25     |
| 女子 | 10歳 | 8      |
|    | 12歳 | 12     |
|    | 14歳 | 16     |
|    | 16歳 | 20     |

### 長座体前屈

長座体前屈は、腰筋と背筋を鍛える効果的な運動です。呼吸を止めずに行ってください。

実施方法：長座になり、両手を足先まで伸ばし、体を前屈します。

| 性別 | 年齢  | 回数 (回) |
|----|-----|--------|
| 男子 | 10歳 | 10     |
|    | 12歳 | 15     |
|    | 14歳 | 20     |
|    | 16歳 | 25     |
| 女子 | 10歳 | 8      |
|    | 12歳 | 12     |
|    | 14歳 | 16     |
|    | 16歳 | 20     |

### 木反復横とび

木反復横とびは、足腰の筋力を鍛える効果的な運動です。安全に実施してください。

実施方法：木を両足で踏んで、横に跳びます。

| 性別 | 年齢  | 回数 (回) |
|----|-----|--------|
| 男子 | 10歳 | 10     |
|    | 12歳 | 15     |
|    | 14歳 | 20     |
|    | 16歳 | 25     |
| 女子 | 10歳 | 8      |
|    | 12歳 | 12     |
|    | 14歳 | 16     |
|    | 16歳 | 20     |

### 20mシャトルラン

20mシャトルランは、持久力とスピードを鍛える効果的な運動です。タイムを記録してください。

実施方法：20mの距離を往復して走り続けます。

| 性別 | 年齢  | タイム (分) |
|----|-----|---------|
| 男子 | 10歳 | 4.00    |
|    | 12歳 | 3.30    |
|    | 14歳 | 3.00    |
|    | 16歳 | 2.30    |
| 女子 | 10歳 | 4.30    |
|    | 12歳 | 3.50    |
|    | 14歳 | 3.20    |
|    | 16歳 | 2.50    |

### 50m走

50m走は、スピードを鍛える効果的な運動です。スタートの反応が重要です。

実施方法：スタートの合図で、50mを全力で走ります。

| 性別 | 年齢  | タイム (分) |
|----|-----|---------|
| 男子 | 10歳 | 1.10    |
|    | 12歳 | 1.00    |
|    | 14歳 | 0.55    |
|    | 16歳 | 0.50    |
| 女子 | 10歳 | 1.20    |
|    | 12歳 | 1.10    |
|    | 14歳 | 1.00    |
|    | 16歳 | 0.55    |

### 立ち幅とび

立ち幅とびは、足腰の筋力を鍛える効果的な運動です。高さを目指してください。

実施方法：立ち位置から、両足を同時に高く跳びます。

| 性別 | 年齢  | 高さ (cm) |
|----|-----|---------|
| 男子 | 10歳 | 100     |
|    | 12歳 | 120     |
|    | 14歳 | 140     |
|    | 16歳 | 160     |
| 女子 | 10歳 | 80      |
|    | 12歳 | 100     |
|    | 14歳 | 120     |
|    | 16歳 | 140     |

### ソフトボール投げ

ソフトボール投げは、腕の筋力を鍛える効果的な運動です。正確な投げ方を学びましょう。

実施方法：ソフトボールを、正確なフォームで投げます。

| 性別 | 年齢  | 距離 (m) |
|----|-----|--------|
| 男子 | 10歳 | 10     |
|    | 12歳 | 15     |
|    | 14歳 | 20     |
|    | 16歳 | 25     |
| 女子 | 10歳 | 8      |
|    | 12歳 | 12     |
|    | 14歳 | 16     |
|    | 16歳 | 20     |

県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ

# 新体力テスト記録カード(小学校)



## 上体起こし

筋力・筋持久力（長い時間筋肉を使う力）を測る種目です

### 【取り組むときのポイント】

あごを引き、おへそを見て背中がついたときも力を抜かずに、休まず続けると全力を発揮した記録が出せるぞ。

おへそを見て、すばやく！



| 回数 | 得点 |
|----|----|
|    |    |

☆目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

30秒間に両ひじと両ももがついた回数が記録になります。

| 点数 | 1点       | 2点       | 3点       | 4点       | 5点        | 6点        | 7点        | 8点        | 9点        | 10点       |
|----|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 男子 | 2<br>回以下 | 3<br>回以上 | 6<br>回以上 | 9<br>回以上 | 12<br>回以上 | 15<br>回以上 | 18<br>回以上 | 20<br>回以上 | 23<br>回以上 | 26<br>回以上 |
| 女子 | 2<br>回以下 | 3<br>回以上 | 6<br>回以上 | 9<br>回以上 | 12<br>回以上 | 14<br>回以上 | 16<br>回以上 | 18<br>回以上 | 20<br>回以上 | 23<br>回以上 |

### 練習に協力してくださる方へ

自分の力で1回も起き上がれない子は、頭を支えて少し持ち上げてあげるなどの補助をして、おなかに力を入れて起き上がる感覚を覚えられるようにしてください。



### 【お家などで挑戦できる運動】

お家の人にしっかり押さえてもらって取り組んでみよう！

お家の人がいそがしかったら、安全に足をおさえることができる方法を工夫してみよう！



## 長座体前屈

柔軟性（体の柔らかさ）を測る種目です

### 【取り組むときのポイント】

肩を後ろに引いて、かべに付けた姿勢から始めよう！息をふーっと吐きながら行くと、記録がのびるぞ。

### 【取り組む前の準備運動】

タオルを足にかけて、ひざを曲げずにそのまま後ろにグーっと数秒間強く引くと、体がやわらかくなるぞ。



| 身長 | 得点 |
|----|----|
| CM | CM |

☆目指す記録はどれくらいかな？ 表の記録に○をつけてね！

手を置いた台を、前に押した長さが記録になります。

（センチメートル未満は切り捨てる）

| 点数 | 1点         | 2点         | 3点         | 4点         | 5点         | 6点         | 7点         | 8点         | 9点         | 10点        |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 男子 | 14<br>cm以下 | 15<br>cm以上 | 19<br>cm以上 | 23<br>cm以上 | 27<br>cm以上 | 30<br>cm以上 | 34<br>cm以上 | 38<br>cm以上 | 43<br>cm以上 | 49<br>cm以上 |
| 女子 | 17<br>cm以下 | 18<br>cm以上 | 21<br>cm以上 | 25<br>cm以上 | 29<br>cm以上 | 33<br>cm以上 | 37<br>cm以上 | 41<br>cm以上 | 46<br>cm以上 | 52<br>cm以上 |

### 【お家などで挑戦できる運動】

箱やカゴなど、押して動かせるものを利用して、お家でも長座体前屈をしてみよう！

長いものさしや、メジャーがなかったら、床の板目の数などで長さを測るといいぞ。



取り組むときのポイント

家庭で取り組むことができる運動を紹介

# 新体力テスト指導ポイントカード(小・中学校)

## 測定方法

### 2回測定

#### ①はじめの姿勢

- ・壁にお尻・背中・頭をつける。
- ・台に両手を乗せたら、肩を引く。
- ・ひじやひざは曲げずに伸ばす。
- ・足首はリラックス。

#### ②測定中

- ・息を吐きながら、体を前にできるだけ倒す。



## 全力発揮のポイント

#### ①測定前の準備運動で体をほぐそう!!

※図のように体を後ろに強く引くと、体がよくほぐれます。試してみよう!!



#### ②測定前に肩を壁まで引けているか再確認!!

#### ③おなかの中の空気を吐き出し切るまで前屈をしよう!!



# 握力



「握力」は、筋肉が出す力強さを測定します。

握力計を思いきり握って、全力を発揮しましょう!!

2回測定

右・左を測定した後、休んでもう一度、右・左を測定します。

1 握力 (①/⑥)

## 握力の平均値

【全国(令和3年度)・神奈川県(令和4年度)の平均値】

|     | 男子<br>全 国 | 神奈川県  | 女子<br>全 国 | 神奈川県  |
|-----|-----------|-------|-----------|-------|
| 1年生 | 9 kg      | 9 kg  | 9 kg      | 8 kg  |
| 2年生 | 11 kg     | 10 kg | 10 kg     | 10 kg |
| 3年生 | 13 kg     | 12 kg | 12 kg     | 11 kg |
| 4年生 | 14 kg     | 14 kg | 14 kg     | 13 kg |
| 5年生 | 17 kg     | 17 kg | 16 kg     | 16 kg |
| 6年生 | 20 kg     | 20 kg | 20 kg     | 19 kg |

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

1 握力 (②/⑥)

## 全力発揮のポイント①



握力計の大きさを  
自分の手に  
合わせる!!

1 握力 (③/⑥)

## 全力発揮のポイント②

親指にも力を  
入れて5本の指  
全部でグー!!



1 握力 (④/⑥)

## 全力発揮のポイント③



測るときに  
声を出す!!

1 握力 (⑤/⑥)

## 自分の目標を立てよう

| 点数 | 1       | 2       | 3       | 4       | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |
|----|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 男子 | 4 kg 以下 | 5 kg 以上 | 7 kg 以上 | 9 kg 以上 | 11 kg 以上 | 14 kg 以上 | 17 kg 以上 | 20 kg 以上 | 23 kg 以上 | 26 kg 以上 |
| 女子 | 3 kg 以下 | 4 kg 以上 | 7 kg 以上 | 9 kg 以上 | 11 kg 以上 | 13 kg 以上 | 16 kg 以上 | 19 kg 以上 | 22 kg 以上 | 25 kg 以上 |

※ 小学生対象の得点表です。

1 握力 (⑥/⑥)

## 子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について

令和5年12月



- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげることが必要
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる体力・運動能力等の基盤となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

### 地 域

#### 1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析の実施**

#### 2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

### 学 校

#### 3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

#### 4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における**体力向上の取組事例**を周知

### 家 庭

#### 5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供

学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、室伏長官が考案・実演する動画を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・身体診断「**セルフチェック**」動画を**e-learning**化
- ・「**力を引き出す**」ウォーミングアップ動画を**作成・公表**

# 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ・小学校体育(運動領域)指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～



- ・児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

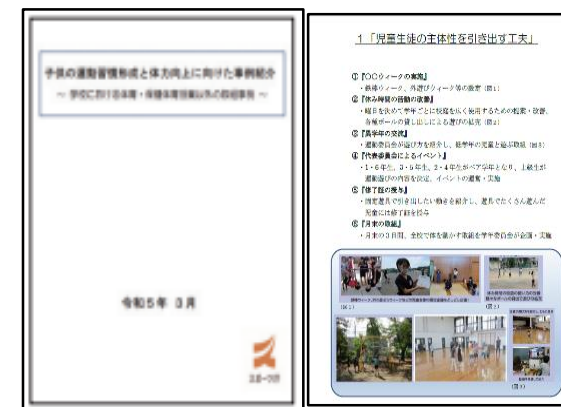


- ・小学校(中学校)の先生のための体育(保健体育)授業づくりハンドブック～授業設計力向上にむけて～



# 授業以外の児童生徒の運動時間の増加

## ・学校における体育・保健体育授業以外の取組事例



## ・「子供の体力向上」～体力テスト編～室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

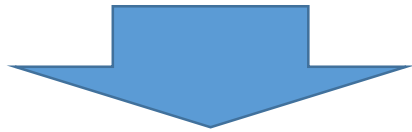
## ・子供の運動あそび応援サイト



# 子ども☆キラキラプロジェクト

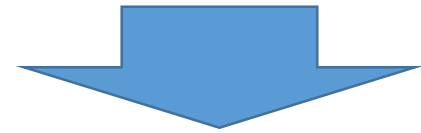
令和6年度の目標

体力・運動能力の向上



DからEの割合 25.5%

適切な運動習慣の確立、  
生活習慣の改善



週3回 55%

## 協議会等への参加

(1)本日

第1回神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

(2)令和6年9月20日(金)午後予定

第2回神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会  
健康・体力づくり推進フォーラム内で開催

(3)令和6年12月17日(火)午後予定

第3回神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会  
神奈川県学校体育研究連合会研究大会 兼 神奈川県  
児童生徒健康・体力づくり推進協議会内で開催

## 取組報告の作成

- 市町村の推進委員で、各地区の実態や課題等から取組内容を検討し、所属校等で実施する。
- 推進委員の所属校等で実施したことを基に取組について報告書を作成し、提出する。

# 新体力テストの全校実施につながる取組

## 適切な運動習慣の確立

# 運動やスポーツが「好き」「大切」

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div style="text-align: right;">市町村名<br/>〇〇〇市</div> <h2 style="text-align: center;">⑨ 運動会・体育祭に向けた学級の取組<br/>～体育の行事に向けた練習を契機に運動習慣を確立する～</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 児童生徒の実態と取組のねらい                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 令和２年度全国体力調査の結果、本市は「１週間の運動時間数」が小学５年・中学２年とも全国平均値を下回っていた。また、学校の状況を見ると、小・中学校とも運動する子どもとそうでない子どもの二極化が懸念される。そこで、学校の体育時行事を実施する曜日にも学級単位で趣向的休みに取り込む活動を推進することで、多くの児童生徒に運動習慣の確立を図ることとした。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p style="text-align: center;"><b>小学校の具体的な取組例（▲▲小学校）</b></p> <h3 style="text-align: center;">運動会に向けてクラスで「８の字」とび</h3>  <ol style="list-style-type: none"> <li><b>取組の経緯</b><br/>本校では、運動会種目として５・６年生が選択の「８の字跳び」を行う。学年単位で３分間の合計時間を競い合うものだが、毎年運動会前には、休み時間に学級ごとで練習に取り組む様子がみられる。<br/>そこで今年度は、この活動を全学年に応じて運動会で実施することとし、休み時間の練習を全学年に応用することで、全校児童が「８の字跳び」の練習を通して、運動を楽しむ機会を確保するようにした。<br/><b>【取組のポイント】</b><br/>①低学年では初めて、６年生が担当することとした。<br/>②校庭、中庭だけでなく、体育館も練習場所に開放し、幅広い学年ごとに練習場所を割り振ることとした。</li> <li><b>取り組んだ日時等</b><br/>①運動会前練習がんばろう週間<br/>令和二年五月十三日（月）～二十日（木） 夏休み<br/>②運動会合（よし運動会がレツなわとび！）<br/>令和二年五月十三日（木） 朝の集会<br/>③運動会（催し「クラスみんなでレツなわとび！」）<br/>令和二年五月二十七日（土）</li> <li><b>取組の様子、成果と課題</b><br/>運動会では初めての取組であったが、低学年には６年生が入ることによって慣れやすくなった。運動会当日も自然な動きとなった。保護者からも好意的な感想が多くあった。<br/>学級によっては、運動会後も学校の敷地内や空きスペースで休み時間や学級の取組で使われて取り組んでいた。<br/>練習習慣に比べて、運動会後は外遊びをする児童が増えたため、運動習慣を確立するには課題が残った。</li> </ol> | <p style="text-align: center;"><b>中学校の具体的な取組例（■●中学校）</b></p> <h3 style="text-align: center;">昼休みに「大縄記録更新計画」</h3>  <ol style="list-style-type: none"> <li><b>取組の概要</b><br/>本校の体育祭名称の１つである「クラス対抗大縄」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組む活動である。体育祭前は練習時間だけでなく休み時間も練習に取り込むことが多く、<br/>そこで今年度は、各クラスでの練習が活発に行われるよう、体育部から生徒や各担任に働きかけるとともに、体育祭前の数日間取り進んだ成果について生徒がどのように表現しているのかを調査し、その後の生徒の運動習慣確立の参考とするため、取組後に意識調査を実施することとした。</li> <li><b>生徒の意識調査（取組後調査）</b><br/>次の項目について「とても思う」「思う」「あまり思わない」「思わない」での意識調査を全生徒に実施したところ、「とても思う」「思う」と回答した生徒の割合は次のとおりであった。<br/>①体を動かすのが楽しかった ..... 89.7%<br/>②友達と一緒に練習ができた ..... 82.2%<br/>③取組を工夫して練習ができた ..... 82.3%<br/>④長縄跳びの技能が向上した ..... 78.4%<br/>⑤これからも夏休み中に運動を続けたい ..... 87.2%<br/>「活動の工夫」と「運動の継続」についての回答は、他と比較て割合が小さかったが、全ての質問で半数以上の生徒が肯定的な回答をしていた。</li> <li><b>振り返り</b><br/>意識調査と同じように体育祭後は、昼休みに運動をしている生徒は増えていった。生徒が外に出て体を動かすようになる工夫を検討する必要があります。</li> </ol> |
| 取組の成果と課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 本市では、運動会・体育祭で通常の種目を実施している小・中学校が多いため、本取組の状況や効果を展開すること、学校の体育時行事を契機とした児童生徒の運動習慣確立の取組を広げていきたい。今回の取組では、小・中学校とも体育時行事とは異なる曜日にも学級単位で趣向的休みに取り込む活動を推進することで、多くの児童生徒に運動習慣の確立を図ることを目指していきたい。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 第3期スポーツ基本計画

## Sport in Life の理念



スポーツが生涯を通じて人々の生活の一部となることで、  
スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、  
一人一人の人生や社会が豊かになるという理念

※「スポーツ」には競技スポーツに加え、散歩やダンス・健康体操、ハイキング・サイクリング、野外活動やスポーツ・レクリエーション活動も含まれており、正に「文化としての身体活動」を意味する幅広い概念

スポーツ庁(2023)令和4年度「第3期スポーツ基本計画」、  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299\\_20220316\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_2.pdf)