

平成 26 年度体力向上推進委員会報告書（概要）

平成 27 年 2 月

教育総務部指導課

1 体力の意義と大田区の子どもの体力の現状

体力の定義や重要性

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る上で大変重要である。

子どもの体力等の現状

大田区の子どもの体力は、全国と比較して全体的に下回っており、体力総合点では下位であるDとEが多い。また、平日における運動時間が少ない。また、区民は、学力向上に関する意識は高いが、生活習慣・運動習慣や体力向上に関する意識は比較して低い傾向がみられる。

2 幼児期からの運動遊び等の重要性

丈夫な体（筋肉の発達、風邪をひかない等）、強い心（脳の発達、脳の覚醒、意欲の喚起等）、活力ある生活（チャレンジ精神、主体的な態度等）を養うためにも運動遊び等は重要である。

幼児期の心身の発達に関する特徴

- ・ 発達心理学的側面からの特徴
- ・ 解剖生理学・運動生理学的側面からの特徴

幼児期における運動遊びの推進

家庭を基盤として生活する時期であり、幼児教育での働きかけと保護者の関わりが大切である。

小学校期における体力向上の推進

生活習慣や運動習慣づくりが重要であり、運動の楽しさ体験や自己肯定感をもたせることが大切である。

中学校期における体力向上の推進

様々な運動を体験し、自己にあった運動・スポーツを知るなど生涯スポーツの視点が大切である。

3 大田区の子どもの体力向上の方向性

総合的な体力向上施策の必要性

必要な体力は、年齢、性別、個人、場面、必要度、考え方等によって異なる。体力は、人間の心身の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠である。学校、家庭及び地域が連携し、総合的に体力向上施策を展開していく必要がある。

総合的な体力向上施策の方向性

大田区の地域的特性、中央教育審議会答申や2020年の東京オリンピック・パラリンピックを踏まえ、学校を拠点として次の4つの柱で進めていく必要がある。

区民の意識を高める

外遊びや運動・スポーツを推進する

「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する

日常生活における身体活動を推進する

体力向上の取組の工夫

「おおた教育振興プラン2014」の重点施策に「体力向上アクションプラン」を位置付け推進する。

- ・ 学校が中心となって、体育学習、一校一取組運動、部活動、地区公開講座などにより推進する必要がある。
- ・ 家庭では生活習慣や運動習慣づくりを進める必要がある。
- ・ 地域社会では、環境整備やコミュニケーションを推進する必要がある。
- ・ 行政では、「スポーツ健康都市宣言」のまちとしての誇りを持ち、実現に向け、全校参加の小学生駅伝大会の実施など、子どもと保護者、区民の意識を高める必要がある。

体力テストの活用と自信をもたせる指導

- 体力テストの必要性
体力テストは、運動処方を行う手段として必要である。適切な実施と家庭等との連携が大切である。
- 自信をもたせる指導
心と体の準備を適切に行い、自己の成長を確認することや教員等から自己肯定感を高め、次の目標設定に助言することが大切である。
- 体力テストを生かした指導のポイント
体力や体力テストの理解など5つのポイントを示した。

4 具体的な取組について

区民の意識を高める

【取組1】子どもから大人へ伝え広げる取組

- 外遊びや体育学習で味わった楽しさを保護者に伝える仕組みづくり
- 子どもが楽しむ姿や意見発表等で伝える体育・健康教育授業地区公開講座の実施
- 部活動、小学生駅伝大会等のイベントで楽しさを伝える仕組みづくり など

【取組2】大人から子どもへ伝え広げる取組

- 講演や大人がスポーツの価値等語る体育・健康教育授業地区公開講座の実施
- 家庭におけるスポーツや健康に関する取組や会話の推進
- 地域のスポーツクラブやスポーツ推進委員による取組の充実 など

外遊びや運動・スポーツを推進する

【取組3】外遊びや運動・スポーツ等を伝承する取組

- 教員等研修の充実と専門的外部指導員の導入による推進
- 幼稚園等と学校との情報連携と系統的・計画的な指導の充実
- 様々な関連情報の提供、民間企業との連携や地域人材の活用 など

【取組4】外遊びや運動・スポーツ等を創造する取組

- 体育学習指導の工夫・改善、トップアスリート派遣による感動体験の充実
- 子どもが工夫した外遊びやスポーツに関する発表会・コンテストの開催
- 家族で行う外遊びや運動・スポーツの推進、地域における機会や場の確保 など

「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する

【取組5】生活リズム（睡眠、栄養、運動）を整える取組

- 学校における「早寝・早起き・朝ごはん」強化月間等の指導の充実
- 家庭における基本的な生活習慣や運動習慣の確立
- 目標設定の取組と自己チェック・相互チェックの推進 など

【取組6】健康な心と体をつくる取組

- 学校と家庭が連携した食育等の推進
- 家庭や地域における自然体験や社会体験の充実
- リーフレットやホームページ等による体力向上に関する意識啓発 など

日常生活における身体活動を推進する

【取組7】手伝いなど自ら行動する取組

- 自分のことを自分でやる躰の徹底
- さわやかで元気な挨拶やコミュニケーションの推進
- 買い物や掃除など、家族の一員としての積極的な行動の推進 など

【取組8】家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組

- 自動車やエレベーター等に頼らないなど、進んで歩くことの推進
- 家族や地域と共に掃除などの地域貢献活動の推進
- 休日に自然体験など家族等での身体活動の推進 など