

## 令和5年度地区別体力向上担当者研修会

8月29日(火)に「令和5年度地区別体力向上担当者研修会」を開催しました。今年度は、中央講師として、中京大学から 中野貴博 教授をお招きしました。よりよい生活習慣の形成に関する講義を通して、本県が推進する「60 プラスプロジェクト」の重要性を考えたり、自校の体育の授業改善や自校の体力向上に係る取組を再考したりする貴重な機会になりました。

講義「本県の体力向上の現状と取組の方向性について」  
岩手県教育委員会事務局 保健体育課  
松村 毅 主任指導主事

講義「運動促進を通じた子どもの育み」  
～体力向上と生活習慣・社会的スキルの改善を目指して～  
中京大学スポーツ健康学科 中野 貴博 教授

『令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』報告書(スポーツ庁)のクロス集計から、以下の項目と体力合計点に相関があることが示されました。相関する項目の多くは、『学校教育指導指針(岩手県教育委員会)』の健やかな体の育成に係る指標と合致しています。改めて、教育が体系的に展開されていることを確認することができました。

- 【合計点と相関のある項目】
- ① 1週間の総運動量時間
  - ② 朝食の摂取率
  - ③ 適正な睡眠時間
  - ④ 運動が好き
  - ⑤ 体育の授業が楽しい



- 【県の指標】
- ① 運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合
  - ② 朝食を毎日食べる児童生徒の割合
  - ③ 毎日一定の時刻に就寝する児童生徒の割合

また、体力テストの結果に一喜一憂して、トレーニング的な取組を実施するのではなく、5つの運動特性(①すばやさ②体の柔らかさ③力強さ④タイミングの良さ⑤運動を持続する能力)を高めることに意識を向けること。そして、5つの運動特性を体育の授業や体力向上の取組に落とし込んで実施することの大切さが話されました。もちろん「児童が楽しく取り組める内容・方法で実施する」ことが、重要な留意点になります。

### 協議「運動好きを増やすための環境づくりについて」

#### 【授業改善に係る発表から】

- \* 質の高い、楽しい体育の授業をすべての先生が実施できるよう研修の充実や役立つ資料の提供をしていきたい。
- \* ルールの工夫など、どの子も楽しめる授業に改善していきたい。



【体力向上の取組等を熱心に協議する研修者の皆さん】

#### 【体力向上に係る取組の発表から】

- \* 子どもたちが自然発生的に楽しく取り組む場の設定や動きづくりの仕掛けを大切にしたい。
- \* 今の取組の方法(やり方)にひと工夫することで、運動が好きな子どもたちを増やしたい。

#### 【研修者の感想から】

- \* 体力向上というとトレーニングというイメージをもっている方もいると思うので、遊びの中で楽しみながら、様々な動きを経験する大切さを伝え、実践していきたい。

中野先生の講義については、皆さんから大きな反響をいただきました。以下に学びにつなげたい言葉やその意味を考えたいフレーズとして紹介します。



【確かなエビデンスをもとに、よりよい習慣づくりの必要性を語る中野教授】

#### 【子どもの体力の現状】

- ☑ 身体活動量の多い子は「遊んで、休んで、遊んで、休んで」を繰り返す。つまり、活動量にメリハリがある。
- ☑ 運動の苦手意識は高学年女子で進行する。自分に対する評価への抵抗感が大きい。
- ☑ 経験すべき時に必要な動きの経験を積むことが大切。「多様な動きの経験」という引き出しを多くしたい。
- ☑ 子どもの運動欲求は、時代が変わっても変化しない。体力低下の原因は、大人が作りだした社会構造。

#### 【生活習慣について】

- ☑ 生活習慣は、後天的な行動様式であり、反復する事で固定化される。しかも、可逆的である。(やらないと元に戻る)
- ☑ 生活習慣で大切なことは「リズム」。生活リズムを確立するためには、環境を整えることが重要。
- ☑ 子どもの生活リズムを大人に合わせない。
- ☑ 生活リズムの中で最もコントロールしづらいものは「排便」。「排便」のリズムが整うと全体の生活リズムもよくなる。
- ☑ スクリーンタイムの増加と外遊び減少は、無関係であるわけがない。子どものスクリーンタイムの実態は、大人の想像を超えている。

#### 【運動が育む子どもの力】

- ☑ 体力、運動への価値の変化。「運動は子どもの何に貢献できるか」を考えたい。
- ☑ 運動の教育効果。万能ではないものの子どもの非認知スキル(Grit=やり抜く力など)の育成に影響がある。

社会が大きく変化する中、今後の学校教育において、新体力テストの数値という成果に固執するのではなく、よりよい生活習慣の確立とともに、運動の教育効果やスポーツが有する価値に目を向けることが大切であると話されました。