

## 令和6年度地区別体力向上担当者研修会

9月2日(月)に「令和6年度地区別体力向上担当者研修会」を開催しました。昨年度に引き続き、中央講師として、中央大学から 中野貴博 教授 をお招きしました。体力向上と生活習慣・社会的スキルの改善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「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～

中央大学スポーツ科学部 中野 貴博 教授



中野先生の講義については、参会者の先生方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を紹介いたします。

#### 【子どもの体力の現状】

- ☑二極化という、「する子供」と「しない子供」が両極に分かれているイメージ。しかし、実際はたくさん運動する子供が少しいて、ほとんどしない子供がその何倍もいるのが実情である。
- ☑運動の苦手意識は高学年女子で進行する。苦手意識の増加は、運動実施のブレーキとなる。

#### 【生活習慣について】

- ☑スクリーンタイム(テレビやゲーム実施時間)は、年々増加傾向にある。1もしくは2時間未満程度の生徒が最も体力テストの結果が良好。時間が長くなるにつれ、体力テストの結果が悪化する傾向が確認されている。
- ☑生活習慣は、後天的な行動様式であり、反復することで固定化される。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。

#### 【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。
- ☑運動を通して、認知能力はもちろん、非認知能力(社会性、協調性等)を獲得することができる。運動の教育効果は高い。
- ☑「運動で子供は育つ」というメッセージを保護者や社会に積極的に発信していく必要がある。

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。

### 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

### 協議「健やかな体を育む環境づくりについて」

『「令和5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

合致

#### 【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、今回の全国調査では、保健体育授業以外の運動時間は減少傾向にあることが指摘されました。特に、「運動時間0分」と回答する生徒の割合が増加していることは深刻に受け止める必要があります。「わかる」「できる」「関わる」楽しさや喜びを実感することのできる保健体育授業の改善、そして運動好きを増やす授業以外での取組を工夫し、生徒の主体的な取組となるよう担当者間で共通認識の下、方策を検討していく必要があります。

協議では、説明や講義から学んだことを基に、他校との実践交流を行いました。運動が好きな子供たちを増やすことにつながる授業改善や自校の体力向上の取組の更なる充実を考え、熱心に協議する姿が見られました。



#### 【研修者の感想から】

- \* 体力・運動能力調査の分析から、記録の向上、そして体力の向上は大切であるが、「楽しむ」「かかわる」という意識が足りないと感じた。「運動することが好き」「体育の授業が好き」と応える子供を育成していくためにも、日々の授業改善に努めていく必要性を感じた。
- \* 今ある活動のねらいを吟味し、体力向上や生活習慣の改善に生かしていくために、担当者間の連携を深め、組織的、一体的に進めていく必要がある。