

## 5. 指定発言 学校現場における試行

鳥居 俊\*

### ●1. 子どもの体力低下に関する文部科学省での諮問と答申

全国の都道府県・市町村の教育委員会では、「子どもの体力低下」問題に対する文部科学省の中央教育審議会の答申に基づいて、それぞれに取り組みを行ってきている。平成 13 年の文部科学大臣の諮問の文章（第 22 号）<sup>1)</sup>を見ると（図 1）、「子どもの体力向上のための総合的な方策について」という項目がある。その理由として「今後、更なる社会変化の進行が予想される中、個々人が生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会を形成していく」ために体力向上が求められていることが読み取れる。また具体的に、「乳幼児期から青年期にわたって」、「スポーツのみならず、自然体験活動、屋外での遊びを含めた広い意味での運動、食生活、休養など日常の生活習慣全体を視野に入れた総合的な取組」を求めている。さらに、「学校、家庭、地域社会などの役割を明確にし、「それぞれの取組を効果的にするために、相互の連携が不可欠である」としている。

これに対して、中央教育審議会（第 24 回）の配布資料に答申案が示されている<sup>2)</sup>。答申案の中で、体力低下の原因として、生活が便利になり、身体活動が減少したこと、スポーツや遊びに不可欠な時間、空間、仲間が減少したことに加えて、「発達段階に応じた指導ができる指導者が少ない」、学校教員の「経験不足や専任教員が少ない」ことで「楽しく運動できるような指導の工夫が不十分」という記述がある。

一方、体力低下の影響については、「子ども自身への影響」と「将来の社会全体への影響」とに分

けて記されており、前者では肥満や生活習慣病を含めた身体健康面だけでなく、気力、意欲など精神・心理面への影響、生きる力の低下を指摘している。後者では、国民全体の体力低下が生活習慣病の増加やストレスへの抵抗力低下などにより社会全体の活力低下をもたらし、医療費増大など社会的コスト増加にもつながるとしている。

これらを受けての総合的な方策として（図 2）、「学校の取組の充実」という項では各学校でそれぞれ独自に保健体育、総合的学習、学校行事など、様々な機会を活用して身体を動かす時間を作る工夫が求められている。

### ●2. 答申案を受けての都道府県、市町村教育委員会、学校での取組

都道府県の教育委員会では文部科学省での中央教育審議会の答申案を受けて、地域の特性を考慮して独自の体力向上のための取組の立案をはかっている。例えば東京都教育委員会のホームページ<sup>3)</sup>を見ると、図 3 のように東京都の子どもたちの体力の状態に対する取組とともに 2020 年オリンピック開催都市としての立場での取組が提示されている。図 4 は最近ずっと小・中学生の体力値や学力値が高い福井県のホームページ<sup>4)</sup>であるが、この文面を見る限りは特別な仕掛けは感じられない。

著者自身が関与する横浜市では、神奈川県の小・中学生の体力値が低く横浜市も全国平均値に比べて低いことから危機感を持って体力向上のプランを策定し（図 5）<sup>5)</sup> 10 の取組を挙げ、その一つで 1 校 1 実践として学校ごとに独自の体力向上のための実践案を作成するように求めている（図 6）。各学校のホームページを見ると、図 7 のように実践案とその進め方が記されている。このよう

\* 早稲田大学スポーツ科学学術院

文部科学大臣諮問文(抜粋)

13文科生第22号

中央教育審議会

次に掲げる事項について、別紙理由を添えて諮問します。

- 1 青少年の奉仕活動・体験活動の推進方策等について
- 2 今後の教員免許制度の在り方について
- 3 今後の高等教育改革の推進方策について
- 4 子どもの体力向上のための総合的な方策について

平成13年4月11日

文部科学大臣 町 村 信 孝

(理由)

(関係部分抜粋)

4 子どもの体力向上のための総合的な方策について

我々を取り巻く社会環境、生活様式の変化は、運動の機会の減少や生活習慣の変化などを招き、子どもたちの心身の発達に様々な影響を与えてきており、特に、子どもの体力・運動能力は長期的に低下傾向にある。今後、更なる社会変化の進行が予想される中、個々人が生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会を形成していくに当たり、次代を担う子どもたちの生きる基礎となる体力が低下傾向にあることは極めて憂慮すべきことである。

このような状況に適切に対応するため、昨年6月に策定されたスポーツ振興基本計画に基づき、子どもの体力向上の観点も踏まえ、スポーツ振興のため総合的な施策を推進しているところであるが、子どもたちの体力・運動能力の向上のためには、乳幼児期から青年期にわたって、スポーツのみならず、自然体験活動、屋外での遊びを含めた広い意味での運動、食生活、休養など日常生活習慣全体を視野に入れた総合的な取組が求められている。その際、学校、家庭、地域社会などの役割を明確にするとともに、それぞれの取組を効果的にするために、相互の連携が不可欠である。

以上のことから、子どもの体力向上のための総合的な方策について検討を行う必要がある。

図1 文部科学大臣諮問文

3. 子どもの体力向上のための総合的な方策

- 1 体力向上に向けたキャンペーン「外遊びとスポーツのすすめ - 体を動かそう全国キャンペーン(仮称) -」の展開
  - (1)全国的なキャンペーン「外遊びとスポーツのすすめ - 体を動かそう全国キャンペーン(仮称) -」の実施
  - (2)保護者にアピールする工夫
  - (3)子どもにアピールする工夫
  - (4)キャンペーンの推進
- 2 子どもが体を動かすための動機付け - 「外遊びとスポーツスタンプカード(仮称)」と親子で行うスポーツ活動 -
  - (1)「外遊び・スポーツスタンプカード(仮称)」の奨励
  - (2)親子で行うスポーツ活動
- 3 地域において子どもが体を動かすための環境整備 - 「スポーツふれあい広場」などによる機会、場、仲間確保 -
  - (1)地域におけるスポーツや外遊びの機会や場、仲間の確保
    - だれでも集まることができるスポーツや外遊びの場「スポーツふれあい広場」の確保 -
  - (2)子どもが体を動かしたくなる施設・設備の充実
    - 運動場の芝生化とトレーニング設備・遊具 -
  - (3)スポーツや外遊びの指導、見守り
    - 1. 地域におけるスポーツ指導者の資質の向上
    - 2. スポーツや外遊びの指導、見守りのボランティアの確保
  - (4)自然体験活動
- 4 学校の取組の充実 - 創意工夫をこらした体づくりと地域社会との連携 -
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)学校の取組の充実</li> <li>(2)運動部活動の充実 - スポーツにおける学社連携・融合の推進 -                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 外部指導者の充実</li> <li>2. 複数校合同運動部活動の推進</li> <li>3. 総合運動部の推進</li> <li>4. 運動部活動と地域スポーツの連携・融合</li> </ul> </li> <li>(3)幼児教育の充実</li> </ul>
--
- 5 体力向上のためのプログラム開発と「スポーツ・健康手帳(仮称)」の作成
  - (1)プログラムの開発・普及
  - (2)「スポーツ・健康手帳(仮称)」の作成・配布
  - (3)子どもの体力向上のための方策に関する調査研究
- 6 体力向上に資する子どもの生活習慣の改善 - よく食べ、よく動き、よく眠る「健康3原則」(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)の徹底 -
  - (1)生活習慣の基本は、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠から - 「健康3原則」の徹底 -
  - (2)食に関する指導の充実
  - (3)家庭での子どもの生活習慣の改善

図2 中央教育審議会の答申案

な取組の結果は毎年開かれる教育委員会の体力向上委員会の会合の中で報告されている。

都道府県では体力向上の取組が成果を出してい

る学校を優秀校として掲示したり(東京都など)、効果の出た実践策を全体で共有したりして、都道府県全体の体力向上に活用しようとしている。



図3 東京都教育委員会の体力向上策



図4 体力の高い福井県のホームページ

### ●3. 体力向上の目的・目標

文部科学省や都道府県あるいは市町村の体力向上の取組は前述のように進められているが、そも

そも体力向上の目的や目標についての記述には、将来の生活習慣病の予防や医療費の削減、生きる力を高めるなどとなっている。さらに、ここに「超高齢社会を生き抜く運動器を育む」という

横浜市子どもの体力向上推進計画

【後期5年の方針】

# 体力アップよこはま 2020プラン

## 子どもの体力向上プログラム



横浜市教育委員会  
平成28年2月

「体力アップよこはま2020プラン」前期5年間の検証にあたって

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上で、また物事に打ち勝つ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、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

本市では、子どもの体力づくりや、健康の保持増進を目的として、昭和41年から「体力・運動能力調査」を開始し、平成20年度からは小・中学校、全児童を対象、全種目実施に取り組みしています。各校の調査システムや生活実態調査のデータ分析を行い、体力向上の実績を明らかにし、「健康・体力づくり推進協議会」を毎年開催し、体力向上に関する情報を継続して発信しています。

平成24年度からは全校が、体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」を作成し、その計画の中で、体力向上の取組として、各校の特色を生かした「体力向上1校1実践運動」に取り組みしています。

「体力アップよこはま2020プラン」(9以降「2020プラン」と表記)は、平成21年度に協議会、学校関係者等で構成される「子どもの体力向上推進検討委員会」を設置して、子どもの体力について現状と課題を整理し、今後の体力向上施策を示す推進計画として策定しました(平成22年3月)。

体力・運動能力向上に向けた取組は、短期的に効果・結果が表れるものではなく、中・長期的に推進していく中で、効果を上げていくことも必要であり、今年度「2020プラン」前期5年間の取組について検証し、「2020プラン」に基づき具体的な取組を示した「子どもの体力向上プログラム」(9以降「体力向上プログラム」と表記)と併せて、必要に応じて一部修正を行い、「体力アップよこはま2020プラン-子どもの体力向上プログラム【後期5年の方針】」としてまとめました。

「体力アップよこはま2020プラン-子どもの体力向上プログラム【後期5年の方針】」に基づき取組により、子どもたちが体を動かすことの楽しさや心躍らせる喜びを味わい、体力の大幅な向上、運動量などが増えることを期待しています。その結果として、人間のあらゆる活動の源である「体力」が向上し、子どもたちが生き生きと活動することを願っています。

目次

1	「体力アップよこはま2020プラン【後期5年の方針】」概要	1
2	「体力アップよこはま2020プラン【後期5年の方針】」の推進目標・年次計画	2
	(1) 推進目標	
	(2) 計画年次	
	(3) 行種	
3	目標達成に向けた「3つの基本方針」と「10の方針」	2
	(1) 3つの基本方針	
	(2) 10の方針	
4	「体力アップよこはま2020プラン【後期5年の方針】」の背景	3
	(1) 体力の重要性	
	(2) 計画の位置付け	
5	「体力アップよこはま2020プラン」前期5年の検証と後期5年の方針	6
	(1) 前期5年の検証	
	(2) 後期5年の方針	
6	子どもの体力・運動能力・運動習慣(前期5年の検証)	6
	(1) 全国・神奈川県・横浜市の体力・運動能力の状況	
	(2) 横浜市の子ども運動習慣等の状況	
	(3) 体力と生活習慣との相関関係	
7	体力向上推進にかかわる施策	8
	(1) 横浜市の体力向上施策	
	(2) 学校が取り組むこと	
	(3) 家庭・地域と連携して取り組むこと	

図5 横浜市の体力向上のプラン

3 「10の取組」内容

取組1	学校独自指標を活用した体力向上1校1実践運動の運営改善	
ねらい	学校生活の中で、運動機会を積極的につくり、体力向上の取組を継続的に推進する。	
5年間の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎成果 運動時間の確保や運動機会の少ない児童への取組に工夫が見られた。</li> <li>◎課題 中学校女子生徒の運動機会を確保するための効果的な取組が難しい。</li> </ul>	
内容	<p>【学校】</p> <p>①「体育・健康プラン」に基づき、各校の特色を生かした「体力向上1校1実践運動」の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが積極的に参加できる環境を設定する。</li> <li>・運動への取組があまり積極的でない子どもが、体を動かすことの楽しさを味わい、生活に運動を取り入れるきっかけとなるような取組とする。</li> <li>・運動機会の少ない子ども、運動時間が少ない子どもにもねらいを絞った取組となるようにする。</li> <li>・「1校1実践運動」は体力向上につながる具体的に継続的な取組とする。</li> <li>・生活改善的な取組なども考えられる。</li> <li>・「継続的」とは、毎日、毎週などの定期的なものから、毎月、季節ごとなどなどの長期的なものまで考えられる。</li> </ul> <p>②実践の検証と改善</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体力・運動能力調査」の結果等を指標とする。</li> </ul> <p>③学校ホームページで各校の取組を公表</p> <p>【教育委員会事務局】</p> <p>①「体力向上研究校」の成果を上げた取組等の情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・推進体つくり推進協議会、研究校が取組を発信できる場を設ける。</li> </ul> <p>②「体力向上研究校」を中心とした支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導主事が連携をとり、学校の要請に応じて訪問支援を行う。</li> <li>・学校の要望に応じて、関係機関との連携をとり、子どもの体力向上に向けた活動を支援する。</li> </ul>	
平成23年度	平成27年度	平成32年度
2011	2015	2020
【学校】		
①各校の特色を生かした実践		①各校の特色を生かした実践
②実践の検証と改善		②実践の検証と改善
③学校HPで取組を公表		③学校HPで取組を公表
【教育委員会事務局】		
①体力向上推進校の取組を発信		①体力向上研究校の取組を発信
②体力向上推進校を中心とした支援		②体力向上研究校を中心とした支援

資料3 体力向上1校1実践運動<例>

【小学校】

- 体育の授業における工夫
  - ・体力向上プログラムによる継続した取組
  - ・自校体操等の実践
- 始業前・業間等の活動の工夫
  - ・運動委員会による中休みスポーツタイム実施
  - ・ランニング、一輪車、なわとび、竹馬、固定施設等の活用
  - ・中休み1回ランニングタイム ※急歩、競争
  - ・縄跳び(個人カード、富士山までジャンプ(跳んだ回数を蓄積))
- 学校行事等の工夫
  - ・体育の行事に向けた補習の充実
  - ・運動会では、補習(協力)の成果が発揮される(補習(協力)が必要な)種目を設定する。
  - ・なわとび大会、遠泳大会、運動会等での郷土芸能の演技など
- その他
  - ・PTA共催親子体力作り教室(土曜日、放課後等)
  - ・「外遊び事例集」(H23.3 横浜市教育委員会策定)の活用

平成28年度 ○○学校 体力向上1校1実践運動

<名称> 体育行事の充実

<ねらい> 運動機会の確保、教員の指導力向上

<内容> 体育の行事を体育委員会(児童・生徒)が企画・運営し、内容と取組の充実を図り、運動の楽しさを味わわせ、体力向上を図る。

(行事例) 前期:球技大会、後期:運動会、なわとび大会、マラソン(寄付)大会

■検証: ①行事後の振り返り、「事前検証」「満足度」

②児童・生徒アンケート「運動やスポーツの実況状況」「1日の運動スポーツの実施時間」から実情のある(教職員や児童生徒が実感でき、改善の課題がわかる)取組となるよう、指導を徹底し、毎年実施に注力します。

図6 横浜市教育委員会の体力向上のための10の取組

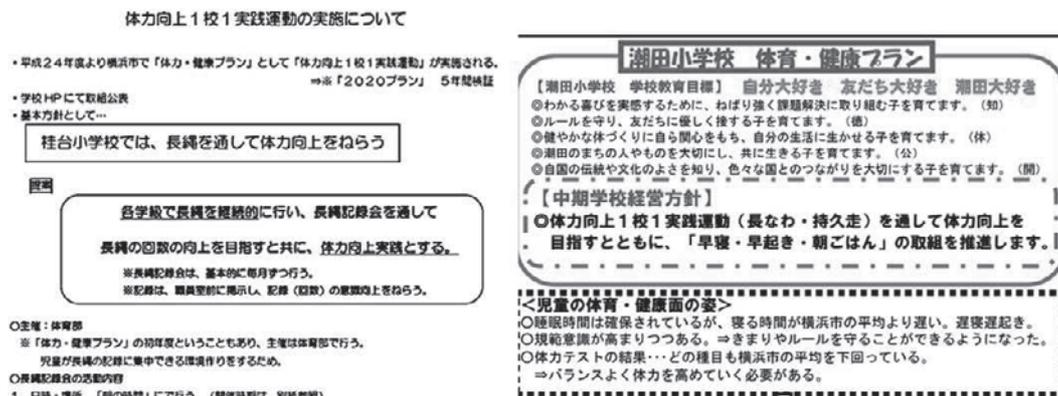


図7 横浜市立の小学校ホームページに見られる1校1実践

視点が加えられることが必要であり、この結果子どもたちの生涯にわたる QOL の向上が究極の目標となると考えられる。

なお、平成 13 年当時の中央教育審議会の名簿を見ると、体育や学校保健の専門家が大部分であり、医学分野からの委員は非常に少なく、特に運動器の専門家は含まれていなかったのは残念である。日本整形外科学会では、ロコモティブ症候群や運動器不安定症など運動器の機能低下に起因する病態を広く知ってもらうことで、予防を奨励している。要支援・要介護の3割前後を運動器の機能低下による傷病が占めていることも十分認知されており、国民の運動器への関心は今なお低い。体力向上の目的や目標として、長寿を生き抜くための運動器の量的・質的向上を設定することは重要であり、そのための運動器の刺激を意図した運動を学校体育の中で取り込んでいくことが必要である。

## 文 献

- 1) 文部科学省：文部科学大臣諮問文（抜粋）([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344980.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344980.htm)).
- 2) 文部科学省：子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm)).
- 3) 東京都教育委員会 HP：([http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/seisaku\\_sport.htm](http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/seisaku_sport.htm)).
- 4) 福井県：福井県体力向上策. (<http://www.pref.fukui.jp/doc/sportshoken/tairyoku/genki-no1.html>).
- 5) 横浜市：体力アップよこはま 2020 プラン. (<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/sidoul/taikuu/tairyoku-kojo-plan.pdf#search=%27%E6%A8%AA%E6%B5%9C%E5%B8%82%E6%95%99%E8%82%B2%E5%A7%94%E5%93%A1%E4%BC%9A%E3%80%81%E4%BD%93%E5%8A%9B%E5%90%91%E4%B8%8A%27>).