

研究主題

札幌市の子どもの体力傾向や課題を踏まえた、体力向上に結び
 付く特別活動、部活動等、学校の特色ある取組事例の調査研究

1 研究のねらい

札幌市では、「札幌市学校教育の重点」に学校教育の四つの柱の一つとして「健やかな身体の育成」を位置付け、平成 21 年度には「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業を実施するとともに、札幌市における平成 20 年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の分析や体力向上に向けての啓発活動を行い、その成果を報告書にまとめた。

本研究においては、平成 21 年度の子どもの体力向上支援事業の取組やその成果を踏まえ、小中学校における体力向上に向けての実践的な取組事例について調査研究を行い、成果を挙げている取組について広く周知啓発することにより、各学校における子どもの体力向上に資することをねらいとした。

2 子どもの体力の状況について

(1) 子どもの体力に関わる経過と課題

子どもの体力については、昭和 55 年ごろをピークに、それ以降長期的な低下傾向にあることや、体力が高い子どもと低い子どもの二極化が進んでいることが指摘されてきた。

文部科学省においては、このような体力低下への対策として、平成 16 年度から子どもの体力向上に関わる実践事業を開始し、平成 20 年度から全国体力・運動能力、運動習慣等調査を実施している。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は単なる調査ではなく、子どもの体力向上を実現するための教育調査である。調査結果の分析によると、現在の体力低下の問題は新体力テストの体力合計点の平均値の問題ではなく、運動やスポーツをしている子どもの持久走の記録は低下していないが、運動やスポーツをしない子どもの記録低下が著しいことなど、体力合計点の分布から本質的な課題を見出すことが重要であることが分かる。

(2) 札幌市の子どもたちの体力傾向

平成 21 年度札幌市子どもの体力向上支援委員会報告書によると、本市の小中学校の児童・生徒における体力・運動能力は、全国平均に比べ、下回っている種目が多い傾向が見られた。特に、「走る・跳ぶ」といった脚部

表 1
 平成 20 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
 (札幌市と全国の平均比較)

体格・調査種目	小学校 5 年生		中学校 2 年生	
	男子	女子	男子	女子
身長	高*	同程度	高***	高***
体重	高*	同程度	高***	同程度
座高	高*	同程度	高***	同程度
握力	高***	高**	同程度	低***
上体起こし	同程度	同程度	低**	低***
長座体前屈	高***	高***	同程度	高***
反復横とび	低***	低***	低***	低***
シャトルラン	低**	低***	低***	低***
50m走	低***	低***	低***	低***
立ち幅とび	同程度	低**	同程度	低***
ソフトハンドボール投げ	高**	低***	同程度	低***
体力合計点	同程度	低***	低***	低***

平成 21 年度札幌市子どもの体力向上支援委員会報告書から抜粋
 表中の「*」、「**」、「***」はそれぞれ、5%、1%、0.1%の確率で全国と札幌市の平均値に有意差があることを意味しています。

の運動が大きい種目に関係する体力・運動能力が下回っていることが明らかとなった。(表1)

また、週当たりの総運動時間においては、中学校女子の3割が1週間に60分以下、すなわち、ほとんど運動をしていない実態が見られる。また、運動への関わりにおいて明確な二極化が進行しており、今後、総運動時間が極めて低い一団を引き上げていくことが喫緊の課題といえる。

3 研究の概要

これらの本市の子どもたちの体力状況を踏まえ、研究主題にある「体力向上に結び付く特別活動、部活動等、学校の特色ある取組事例の調査研究」を行った。具体的には、小・中学校の特別活動、運動部活動等における体力向上に向けた取組を調査し、成果を挙げている例の紹介と周知、啓発を図るとともに、子どもの体力向上に結び付く学校全体の継続的な取組の在り方について検討することを目指した。

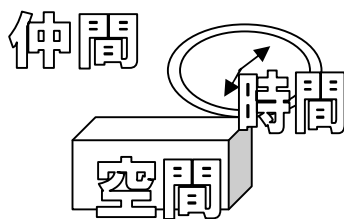
また、本研究により広く周知したものが、より多くの学校で取り入れられて実践に結び付くことをねらいとするため、以下の3点に留意することとした。

どの学年も実施することができ、学校全体として取り組めること。

行事や委員会活動などの特別活動や運動部活動等における取組としながらも、体育・保健体育の学習内容と連携して取り組めること。

簡単な準備や身近な用具で継続的に実践できること。

また、体力向上を目指す取組をより効果的なものとするために、三つの間「時間・空間・仲間」を大切にしたい。



時間 - 運動できる時間をつくり出している。

空間 - 限られた空間で、たくさんの子どもが運動できる。

仲間 - 仲間の励ましや助言が運動に向かう後押しとなっている。

(1) 小学校において考えられる今後の取組

休み時間と委員会活動の活用

小学校では、子どもが運動に励み、体力を向上させる上で、体育の時間はもちろんであるが、休み時間の活用方法については大きな可能性がある。中休みや昼休みに、多くの子どもが体育館やグラウンドで運動する姿は、よく見かける光景である。しかし、教室から出ようとしない子どもも少なくない。以下の実践は、できるだけ多くの子どもが運動に励むことができるように、休み時間を利用して行う児童会(体育委員会)活動において成果を挙げている取組である。

・ゴム跳び遊び

本実践では、委員会(体育委員会)が中心となり、休み時間にゴム跳びができる場所を設けて、全校児童が遊べる取組を行っている。高跳び遊びとリズム跳び遊びの2種類の場をつくり、瞬発力・持久力の両面を高めることをねらいとしている。

高跳び遊びでは、安全面への配慮を第一に考え、支柱を使わずに委員会の子がゴムの両端を持って、ゴムを張るようにする。膝や腰、胸、肩などの高さを変えて、挑戦できるようにしている。カードを作成することで、目標を明確にして、一人一人の能力に応じた取組が行えるようにしている。

リズム跳び遊びは、童歌などに合わせて跳ぶ遊びで、二本のゴムを閉じたり開いたりする動きと

跳ぶ動きを合わせるものである。音楽科の学習に出てくる曲や流行の曲などを用いることで、子どもが楽しく運動に親しめるよう工夫されている。

・なわ跳び検定

本実践では委員会が中心となって、なわ跳びの技を獲得していく取組である。右のような検定カードを基に技能を高め、子ども一人一人に合った技に挑戦できるようになっている。基本的には、一人跳びの技で行うようになっているが、集団での連続跳びにすることで、学級単位での取組も可能となり、多くの子どもが運動に励む姿を期待することができる。

学校行事（運動会）の取組を継続的に

小学校において、最も運動に力を入れて取り組む教育活動の一つに運動会がある。子どもたちが目標をもって一生懸命に取り組む運動会をさらに工夫・改善し、子どもの運動に対する意欲を高めることができれば、更なる体力向上の成果が期待できる。

以下の実践は、運動会への取組をより長期化して、子どもが見通しをもったり、成長を実感したりしながら取り組むことのできる活動である。

・のびちぢみリレー

チームワークが試され、待ち時間の動きも勝敗に関係してくる運動を運動会の種目に取り入れている取組である。（種目の詳細については、平成 21 年度札幌市子どもの体力向上支援委員会報告書 P.40 を参照）チームで協力する運動を取り入れることで、個人での運動では味わえない楽しさや喜び、時には悔しさを共有することで、意欲的に取り組むことができる。

しかし、チームワークが機能して動きに反映されるまでには、長い期間がかかることが多い。そこで、1年間を通してのびちぢみリレーの運動に親しめるように、様々な学級やグループと練習試合を企画して、作戦を考えることができるようにしている。こうすることで、子どもは互いに工夫する動きを教え合ったり、動きの高まりを実感したりできるようになっていく。本実践では、縦割りでのグループ編成をしており、運動遊びを生かした異学年交流が運動遊びの日常化につながっている。

なわとびけんていカード 1・2年生用

みかん	わざ	ごうかくマーク
	まえとび 25 かい	
	うしろとび 15 かい	
	あやとび 5 かい	
	ばってんとび 5 かい	
	30 びょうで 60 かい	
	にじゅうとび 1 かい	

小学校 3・4 年生

体力向上をねらう実践事例『のびちぢみリレー』

走る力が高まる

走・跳の運動の基礎運動などで、心も体も高まる『のびちぢみリレー』

スタートの時
1チーム 8人ぐらゐ

タッチする時

ゴールする時

こんな作戦に気づくといいそう盛り上がりませう

味方チームが来たとき
作戦 ちぢみ! とまる距離短くなる

相手チームが来たとき
のびる! とまる距離が長くなる

伸びているとき もし、手が離れてしまったら!?

安全面
・伸び縮みの際、無理に押したり、引っ張ったりしない約束を!

走・跳の運動を行うとき、おまりの10分間程度、チームが跳で盛り上がることで走る運動です。	5分	運動運動 15分
おまっすぐ伸びたり、縮んだりできるように、体育館のラインを張ったり、グラウンドに線を引いたりするとわかりやすくなります。	10分	主な運動 走・跳の運動 短距離走、リレーなど

・日常的な短距離走への取組

運動会ではほとんどの学校で実施している短距離走の走路をグラウンドに常設する取組である。グラウンドにラインを常設することで、子どもたちは、短距離走を競うようになる。クラス内で競争したり、リレーで勝敗を決めたりすることで、全員が運動に親しむように教師が働きかけることもできる。ラインの常設は走路に限らず、子どもに身に付けさせたい力に応じて、ボールゲームや走り幅跳びなどの種目のラインも設けることも有効である。



このように休み時間や児童会活動、学校行事との連携を生かした活動は、子ども自らが時間を見つけて練習したり、作戦を考えたりして、継続的で効果的な実践となり、子どもの体力向上につながる取組となっている。

(2) 中学校において考えられる今後の取組

多くの子どもに運動部活動を経験させるための加入率向上に結び付く取組

中学校において生徒の体力向上を大きく支える取組としては、従来から継続して実施されている運動部活動が挙げられる。平成 22 年度札幌市中体連調査では、約 50%の生徒が運動部活動に加入しており、運動部活動の内容を充実させることにより中学生の体力向上を図ることが考えられる。

運動部活動に所属する子どもは、週当たりの総運動時間が長いことは、調査によって明らかになっており、運動部活動に所属する子どもを増やすことによって、体力が向上することが期待できる。運動が苦手な子どもを含めて多くの生徒を運動部活動に加入させるためには、学校全体の中で部活動運営に対する職員の意識を高め、子どもにとって魅力ある運動部活動とすることが求められる。

例としては、個々の目標を明確にして日常の練習や試合に取り組ませること。スポーツ自体の楽しさを実感できるゲームを多く取り入れ、そのゲームから子ども自身が課題を把握し、自発的に練習に取り組める工夫をすること。どの選手にも試合経験の機会を与えること。大会の激励会・報告会・賞状伝達、昼の放送等による活動紹介などを通じて、所属生徒の励みとなるよう工夫することなどが考えられる。

また、小中学校交流の一環として長期休業中に小学生を体験入部させたり、部の活動報告や生徒の感想文をまとめたパンフレットを生徒・保護者、校区の小学校に配布したりするなど、中学校入学前に生徒・保護者の運動部活動に関わる情報を提供することも有効な取組である。

体力向上を意識した保健体育の授業づくり

自己の体力の現状を確かめるため、年度の早い時期に新体力テストを実施し、結果を分析して高めたい体力(課題)を検討し、トレーニングメニューの作成を行わせている実践例が見られた。それらを参考に年間を通しての取組例を以下にまとめた。

体づくり運動（体力を高める運動）実践例

一 学 期	4 月 5 月 6 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育理論の学習を通して、体力向上の意義、高め方、運動の効果についての学習を行う。 ・ クラスの仲間との交流を重視し、ペアやグループで「体ほぐし」と、各種「体力を高める運動」の正しい行い方について学習する。 ・ 体育館で実施できる新体力テスト（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び）を行い、トレーニングメニューの作成を行う。種目の組合せは2通り程度用意する。 <p>各種「体力を高める運動」 柔軟性を高める 巧みな動きを高める 力強い動きを高める 動きを持続する能力を高める</p> <p>高めたい体力には個人差が出てくるが、上の4種類の運動をバランスよく取り入れ、個々が重点とする運動種目の回数や強度を変えて作成するよう指導する。できるだけ毎回、体育の時間にジョギングで体を温めた後、作成したトレーニングメニューを5分～10分（1コマか2コマで適宜変える）実施する時間を設けて取り組ませる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 陸上競技の授業で、50m走・持久走・ハンドボール投げを行い、新体力テストの総合評価を行う。
二 学 期	7 月 12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2学期の始めに、ペアやグループで「体ほぐし」と、各種「体力を高める運動」を行い、自己の体力の高まりを確かめる。 ・ 毎時間の体育で、作成したトレーニングメニューに継続して取り組ませる。（各単元の準備運動・導入運動として位置付ける。）
三 学 期	1 月 3 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2月末から3月の月上旬に、体育館で実施できる新体力テスト（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び）を行い、1年間の体力づくりの自己評価と今後の課題づくりを行う。

ウィンタースポーツの取組の拡充

札幌らしい特色ある学校教育のテーマの一つである【雪】に関わる取組としてスキー学習をはじめとするウィンタースポーツへの取組は、北国札幌における生涯学習の一環としても意義あるものである。斜面を滑降するだけでなく、寒さの中での用具の持ち運びや、平地での滑走、ゲレンデでの登行など、体力づくりに大きく役立つことと思われる。

冬期間の運動習慣の定着に向けて

年間5mを超える降雪のある札幌市においては、冬期間の屋外での活動が少なくなり、屋内での活動に限定されることから運動量が少なくなり、運動不足となることも考えられる。限られたスペースの中で、手軽に可能な運動としては「なわ跳び」が有効と考えられる。用具も比較的安価で手に入れることが可能であり、体育の授業での活用はもちろん、生徒会による長なわ跳び大会、運動部活動におけるトレーニング等、積極的に導入したい運動といえる。

なわ跳びの積極的な活用

- ・ 脚部を中心とした運動ができる。
- ・ 持久力向上が期待できる。
- ・ 冬期間を含め、年間を通して実施できる。
- ・ 校内の空きスペースで実施できる。
- ・ 用具が安価で確保しやすい。
- ・ 小学校から継続して実施できる。

4 今年度のまとめと次年度の方向性について

今年度の研究の成果としては、体力向上を図るためには、体育・保健体育の授業における取組ばかりに目が向いてしまうところであるが、体育の授業以外にも特別活動や運動部活動等における取組の充実・工夫により体力向上に結び付く事例を見出すことができた。

小学校においては、実際に事例調査の過程における学校間・教師間の交流により、具体的な取組を試行する学校・学年・学級も見られ、子どもたちが運動に親しむ機会を広げられることが分かった。

中学校においては、運動部活動と保健体育の授業との連携に焦点を当てて実践例を紹介したが、今後、運動部活動における指導者、生徒自身の体力向上に関する意識を高めていくとともに、学校行事や生徒会活動等の特別活動における取組や、家庭・地域と連携した実践の調査・報告に取り組む必要があると思われる。

今後の課題としては、体力向上に対する成果を明確な形で見出す必要があることから、継続的・追跡的な体力調査を行い、その結果を分析し、次の計画に生かしていく必要がある。

また、小中学校を通じた「なわ跳び」による体力向上に向けた取組の定着を推進するとともに、小学校においては学級対抗の継続的な取組を、中学校においては、生徒会活動、運動部活動等を通じた子ども体力向上に向けた取組の在り方について研究を継続していくことが求められる。

平成 22 年度札幌市研究開発事業
研究課題「子どもの体力向上」実践研究会

委員長	市立あやめ野小学校	校長	山脇 栄
副委員長	北海道大学	助教	厚東 芳樹
委員	市立福住小学校	教諭	石田 愉良
	市立発寒西小学校	教諭	山崎 雄太郎
	市立八軒西小学校	教諭	今野 大介
	市立伏見中学校	教諭	佐藤 孝一
	市立藻岩中学校	教諭	山岸 正直
	市立向陵中学校	教諭	片山 慎司