

第6部

今年度の取組のまとめ

子どもの体力向上支援委員会 今年度の取組のまとめ

今年度の体力向上支援委員会の取組について

平成 20 年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査には、本市の小学校 21 校、16,518 人の児童と、中学校 26 校、22,766 人の生徒が参加した。平成 21 年 1 月に文部科学省は、その調査結果を報告書にまとめ、公表したが、北海道の体力合計点の平均値は、全国平均よりも低い結果となった。

本市では、体力合計点の平均値の比較だけではなく、本市の調査結果を多角的に分析し、本市の子どもの体力向上に向けての課題を明確にするとともに、児童生徒や学校関係者はもちろん、保護者、一般市民の「子どもの体力向上」に対する意識を高揚することを目的に、体力向上支援委員会を設置して、本報告書にあるさまざまな事業を展開してきた。

本市の子どもの体格と体力傾向について

今回の調査結果の分析から、本市の子どもたちには次のような傾向が見られることがわかった。

- ・ 新体力テストの種目の平均値を全国と比較した結果、本市の平均値が低い種目が見られた。
また、男子よりも女子に、小学校 5 年生よりも中学校 2 年生に低い種目が多い傾向が見られた。
- ・ 学年、男女を問わず、反復横とび、シャトルラン、50m 走といった脚部を中心とする運動の平均値が低い傾向が見られた。
- ・ 男子の体格は、小中学生ともに大きい。女子の体格は、小中学生ともに痩身傾向のある子どもの出現率が高い様相が見られた。
- ・ 平成 3 年と今回の平成 20 年の調査結果の一部を比較した結果、小中学生ともに 50m 走の平均記録が低下しており、中学生の持久走の平均記録も低下していた。
- ・ 小学校男子 50m 走では、平成 3 年の平均記録を下回る児童が約 67%であった。中学生男子 50m 走では、下位の生徒が増加している傾向が見られた。
- ・ 中学生女子の持久走の平均記録は、平成 3 年より約 24 秒低下していた。
- ・ 総運動時間を見ると、運動する子どもと運動しない子どもの明確な二極化が見られるとともに、ほとんど運動をしない子どもの存在が目立った。

本市の子どもの生活習慣、運動習慣等のかかわりについて

- ・ 朝食をとる子どもの体力は高く、テレビやゲームを長く行う子どもの体力は低い傾向が見られた。
- ・ 運動部やスポーツクラブに所属する子どもの体力は高い結果が出たが、本市の子どもは、運動部やスポーツクラブに属する割合が全国平均よりも低かった。
- ・ 運動の実施頻度の高い子どもは体力が高い結果が出たが、本市の子どもは、運動の実施頻度が低かった。
- ・ 運動が好きな子ども、運動が得意な子ども、体力に自信のある子どもは、体力が高かった。

指導者講習会、シンポジウムを通じての得られた改善のポイント

- ・ コンサドーレ札幌の小亀コーチによる指導者講習会では、小学校年代の子どもたちへの指導に当たっては、体力レベルにかかわらず、参加するどの子どもも楽しむことができること、それぞれの運動のねらいや目的がはっきりしていること、スキルアップだけでなく、子ども同士のかかわりが自然に生まれる場をつくることの重要性が強調されていた。
- ・ 北海学園大学の田中教授による指導者講習会では、中学生からの発育期の有酸素能力のトレーナビリティ（訓練によって能力が向上する可能性）が高いことから有酸素運動を積極的に取り入れるとともに、体幹筋力を中心とした筋力トレーニングの実践例と留意点について取り上げた。
- ・ シンポジウムの基調講演において、東京大学の小林寛道名誉教授は、体力向上が単なる健康増進にとどまらず、意欲や集中力が高まるなどの二次効果、さらにそれによる学力向上や問題行動の減少といった波及効果が認められたことに触れ、体力調査と生活実態調査を同時に実施することにより、体力の向上には生活習慣の改善が重要な要素であることを実証することができたという。

今後の改善に向けての取組について

このような分析結果や成果を踏まえ、本市における今後の体力向上に向けてのポイントを次のようにまとめた。

〈キャッチフレーズ〉

いい汗かこう、 さっぽろっ子！

〈体力向上の4つのポイント〉

【走る能力の低下】

子どもの発達に応じた運動内容と運動量の確保

【体力の二極化】

運動が好きな子を育てる体育授業や部活動の工夫・改善

【生活習慣との関連】

朝ごはんをしっかり、テレビ・ゲームのルールづくり

【家庭や地域との連携】

週に一度は家族や仲間とエンジョイスポーツ！

今後は、以上の4つのポイントを各学級や地域・家庭に啓発したり、より具体的な施策を工夫したりして、子どもたちが運動やスポーツが大好きで日常的に親しみ、体力を向上させていくことができるように努めていきたい。