

令和7年度地区別体力向上担当者研修会

9月3日（水）に「令和7年度地区別体力向上担当者研修会」を開催しました。講師として、熊本大学から 末永 祐介 准教授をお招きし、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「学校全体で取り組む体力向上に関するマネジメントの在り方」 熊本大学教育学部 末永 祐介 准教授

■ 子供の体力向上の意義と重要性

- ・教育基本法や学習指導要領により、健やかな身体の育成は教育の重要な目標である。
- ・幼少期の身体活動はその年代の健康状態に影響を与えるだけでなく、大人になってからの身体活動や健康状態にも影響を与える。
- ・運動時間が多いほど体力や幸福感が高い傾向がある。

▶ **幼少期に運動の楽しさや価値を学び、望ましい食生活を身に付けることが重要である。**

■ 調査とデータの活用、実践的な取組

- ・体力・運動能力調査の結果について、平均値だけでなく、中央値・最頻値なども活用し、学級・学校の傾向を正しく把握することが大切である。
- ・運動能力の多面的な要因に着目した分析が必要である。
- ・NEAT（非運動性熱産生）を意識し、座位時間を減らして立位・歩行を増やす。
- ・「運動＝スポーツ」と考えるのではなく、「今よりも負荷がかかっている状態」を目指して、日常の動きを体力向上につなげる。

▶ **分析結果から、運動が苦手・嫌いな子供にも配慮した活動が重要。**

▶ **体育以外の教科でも体を動かす工夫（立位姿勢での学習など）、体を動かしたくなる環境を取り入れること。**

【研修者の感想から】

- 「日常を変えていく」ことがキーワードだと思った。校庭で子供たちが楽しく運動できるような仕組みを整えることが大切だと感じた。既存のものに工夫を加え、「長い目で育てていく」という指導観を共有していきたい。
- 「運動＝スポーツをすること」という考えにとらわれず、日常的に運動量を増やせるような工夫をすることが大切だとわかった。イベント的な体力向上の取組だけではなく、持続可能な取組の模索をしていきたい。
- 「運動」とはどのような状態なのかを知ることで「運動している状態」について、視点を増やすことができた。子供たちの将来のことも考え、スモールステップで「運動が楽しい」「運動してみたい」と思える取組を増やしていきたい。
- 既存のスポーツを中心とした体力向上の取組になりがちであるため、そもそも運動を行わない、行いたくないという理由を調査することでアプローチが変わってくると感じた。理由を把握することで、子供たちに寄り添った、意欲につながる効果的な取組を実施できるのだと感じた。



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 柴田 尚生 主任指導主事

「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）のクロス集計により、体力合計点と以下の項目に相関があること。

- ①1週間の総運動時間
- 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

これらの項目は、岩手県教育委員会が示す「学校教育指導指針」における「健やかな体の育成」に係る指標と一致していること。

一方で、保健体育授業以外の運動時間が減少傾向にあり、「運動時間0分」と回答する児童生徒の割合が増加していることが課題として挙げられた。

▶ **「わかる」「できる」「関わる」楽しさを実感できる授業改善と、授業外での運動機会の工夫を通じて、児童生徒の主体的な取組を促すことが重要。**

協議「健やかな体を育むための環境づくりについて」

今年度も児童生徒の健やかな体の育成に向け、**60（ロクマル）プラスプロジェクト**を推進しています。**運動習慣、食習慣及び生活習慣**を相互に関連付けた一体的な取組を組織全体で推進することを通して、よりよい生活習慣の確立、体力の向上を目指すものです。

協議では、説明や講義から学んだことを基に、自校の取組を振り返り、交流しました。各校で行われている取組を関連させ、校内でより組織的、一体的に行われるよう、熱心に協議する姿が見られました。



令和7年度「60（ロクマル）プラスプロジェクト」推進事業

● 60（ロクマル）プラスプロジェクト推進事業

過去の優良実践校の取組みが紹介されています。ご活用ください。

<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1058330/index.html>

