

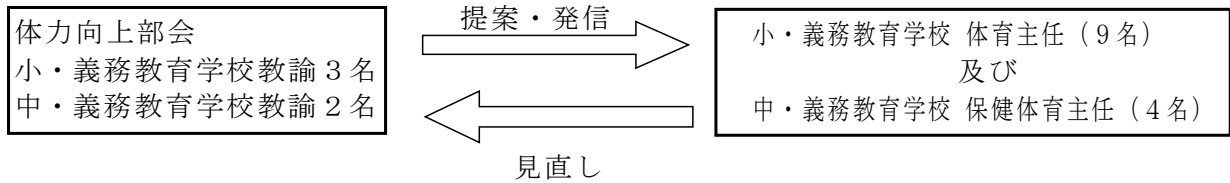
体力向上研究

1 はじめに

令和4年度の下野市学校教育計画では、基本方針の中に「『健やかな体』を育む体育・健康・安全教育の推進」を掲げ、教育活動を展開してきた。その中で「『児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査』」のデータを基に、体づくり運動等の内容を工夫し、体の基本的な動きを身に付けたり、身体の動きを高めたりする指導を行うこと」を努力点と定めている。

そこで本部会では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から児童生徒の実態を把握し、指導の工夫・改善を図ることで、各学校において教科体育をはじめとする教育活動全体で体力向上を目指すことができるよう研究を進めた。

2 研究組織



3 研究内容

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
- (2) 小中一貫教育における体力向上に向けた取組

4 研究の実践

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
 - ア 令和4年度の調査結果の分析(下野市と栃木県・全国の比較)

【資料】 △上回っている ＝同値 ▼下回っている

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ※1	体力合計点	体力合計点による評価				(A+B)-(D+E)※2
											A	B	D	E	
小5 男子	栃木県	▼	△	▼	△	△	▼	△	▼	△	△	△	▼	△	△
	全国	▼	△	▼	△	△	▼	△	▼	△	△	▼	▼	△	△
小5 女子	栃木県	▼	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	全国	▼	△	▼	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
中2 男子	栃木県	△	△	△	△	▼	▼	△	△	△	△	△	△	△	△
	全国	△	△	△	△	▼	▼	△	△	△	△	△	△	△	△
中2 女子	栃木県	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	▼	△	△	△
	全国	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

※1 ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生はハンドボールを使用。

※2 5段階総合評価の上位値と下位値の割合の差。児童生徒の実態を踏まえた体力向上に関する目標として活用できる数値。

【表記について】
・小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程を含む。また、小学校1～6年と義務教育学校前期課程1～6年、中学校1～3年と義務教育学校後期課程7～9年は同義となる。

- △小・中学生ともに、上体起こし（筋力・筋持久力）、反復横跳び（俊敏性）、立ち幅跳び（瞬発力）については、全国や県と比較してよい結果となった。
- △小学校において課題の見られた握力（筋力）、長座体前屈（柔軟性）、ボール投げ（筋パワー・※巧緻性）については、中学校で改善されている。※巧緻性・・・運動を調整する能力
- △全体的に、体力合計点（8項目の得点の合計）や(A+B)-(D+E)値は全国や県を上回った。
- ▼小学生の握力（筋力）、長座体前屈（柔軟性）は全国や県を下回った。筋力や柔軟性を高める動きや運動を教科体育の補助運動として取り入れるなど、継続した取組を行っていくことで向上につながると考える。

イ 令和4年度の調査結果の分析(下野市における令和3年度と4年度の比較)

【資料】

△上回っている ー同値 ▼下回っている

		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	50m走	立ち幅 とび	ボール 投げ①	体力 合計点	体力合計点による評価				(A+B)- (D+E)②
											A	B	D	E	
小5	男子	▼	△	△	△	△	▼	▼	▼	△	△	△	▼	△	△
	女子	△	△	△	△	△	ー	▼	△	▼	△	△	△	△	△
中2	男子	△	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
	女子	▼	▼	△	△	▼	▼	△	△	△	△	▼	▼	ー	▼

△小学校5年女子は、多くの種目で昨年度を上回る結果となった。

▼50m走(スピード)に課題が見られる。男子は全国や県を下回ったうえ、昨年度の結果からの低下傾向も見られた。

▼中学2年生は、多くの種目で全国や県を上回っているのだが、昨年度の結果との比較では、下回る種目が多かった。特に、男子においては体力合計点も下回り、低下傾向が顕著であった。

(2) 小中一貫教育における体力向上に向けた取組

本市の調査結果を見ると、中学校における結果は全国や県を上回っている。また、小学校段階で課題のあった種目も、中学校で改善される傾向が見られる。そこで、本研究会では、中学校で実施されている準備運動に注目し、小中一貫教育の視点から、小学校でもそれらを取り入れることで、児童生徒の体力向上につなげることを目的に、研究に取り組んだ。ここでは、南河内第二中学校区での取組を紹介する。

〈南河内第二中学校区における取組〉

健康チーム(各校体育・保健・給食担当)において準備運動の内容を検討



二中の準備運動をベースに各校の動きを取り入れ「二中学区体操」を作成



3校で共有

- ・活動内容一覧(右図)
- ・活動内容の映像



来年度実施

- ・学年・学級の実態
- ・主運動の内容

} に応じて選択



二中学区体操

1. ストレッチ

- ①腕……………10呼間
- ②肩……………10呼間
- ③ジャックナイフ……………10呼間

2. 屈伸……………8呼間×2

- 3. 伸脚(浅く)……………8呼間×2
- (深く)……………8呼間×2

4. 前後屈……………8呼間×2

5. 体回旋……………8呼間×2

6. アキレス腱……………8呼間×2

7. ジャンプ……………8呼間×2

8. 肩回し……………8呼間×2

9. 手首・足首……………8呼間×2

10. 補強運動

- ①腕立て伏せ……………10回
- ②腹筋……………10回(中)
- ③バーピージャンプ……………10回
- ④ステップジャンプ……………10回

体育科の授業で活動の始めに実施されている準備運動だが、その目的として主に次の3点が考えられる。

- ①主運動におけるけが予防
- ②主運動につながる動きをつかませるための補助運動
- ③技能向上につなげるための運動

二中学区体操の内容を見ると、下野市の課題である筋力や柔軟性の強化に関わる内容が見られる。準備運動は1単位時間の中の5分から10分程度の活動ではあるが、これを9年間継続することによる効果は大きいと考える。また、校区内で既に国中区体操を取り入れている国中区の担当からは「小学校でも同じ準備体操を行うことで、中学進学後、体育の授業にスムーズに入っていける」という意見もあり、体力向上以外の面での効果も期待できる。体力向上に向けた取組として、まずは準備運動を見直し、小中一貫教育の中で、意図的、計画的に取り組んでいきたいと考えている。