

大阪市子どもの体力づくり強化プラン

『体力』は、人間のあらゆる活動の源です！

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、豊かな人間性や「自ら学び、自ら考える」といった「生きる力」を支える重要な要素です。

さらに、人間の発達・成長を支えるとともに、生涯を通じて、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎となるものであり、より豊かで充実した人生を送るためにも、幼少期から運動する習慣を築いていく必要があると考えます。

将来を担う子どもの体力を向上していくことは、我が国の将来の発展のためにも、重要なミッションです。

★「子どもの体力向上推進委員会」において子どもの体力向上策を検討します ★すべての区において、子どもが運動する機会の提供に取り組めます

- ・大阪市教育委員会では「子どもの体力向上推進委員会」を設置し、学識経験者、PTA協議会、幼・小・中の教育研究会から、委員として参加していただき、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、子どもの体力等に関する特徴を分析し、体力向上に向けた方策について全市へ示します。
- ・区内すべての小中学校と区が連携して、各区役所が中心となり各区の子ども状況を踏まえて、スポーツ大会や体育的行事など、子どもが楽しく参加できる取組を企画・実施します。

具体的な取組

自校の課題を明らかにし、取組を進めるために

1 すべての小・中学校で「検証シート」や「学校のあゆみ(中学校)」で公表します

○すべての小・中学校で「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施

- ・すべての小・中学校で「検証シート」を活用し、自校の結果を分析するとともに、成果と課題を明らかにします。
- ・各校において、自校の成果と課題に基づいて「検証シート」や「学校のあゆみ(中学校)」でホームページに公表し、PDCAサイクルを確立に取り組めます。

○小学校4年生についても「新体力テスト」を実施

- ・すべての小学4年生で、「新体力テスト」を実施し、5年生の調査に向けた継続

した取組を進めます。

自主性を引き出し、意欲的に体育・スポーツに取り組むために

2 体育の授業・スポーツ行事を充実します

○幼児期からの体力向上策を検討

- ・幼児教育の充実のために平成 31 年度に改定された「就学前教育カリキュラム」との関連を図りながら、幼児期からの様々な運動について、取組をすすめます。

○指導内容・指導方法の改善

- ・教員が実際に体を動かし学ぶ、「子どもの体力向上実技研修会」を実施し、指導力の向上に努めます。
- ・幼稚園、小学校、中学校の教育研究会と連携をし、効果的な授業の研究をすすめます
- ・「子どもの体力向上推進プログラム」を校園ネットワークシステムに掲載することで「子どもの体力向上推進委員会の提言」を全ての学校園で共有します。
- ・積極的に体力向上の取組を実践している学校を紹介し、全校園で共有します。

○スポーツの大会への積極的な参加

- ・小学校体育連盟、中学校体育連盟と連携をし、春季、秋季の総合体育大会、総合スポーツ交歓会等のスポーツ大会の充実に努めます。
- ・大阪市や大阪府の主催する事業などの気軽にスポーツを楽しめる事業の紹介に努めます。

運動・スポーツに対する興味・関心を高めるために

3 様々な機関の活用をすすめ、広くスポーツに関わる機会を提供します

○学校・地域・家庭の連携をはかり、子どもが運動やスポーツに親しむ機会を提供

- ・「いっしょにのぼそう！ 子どもの体力」（保護者向けのリーフレット）を配布し、保護者や地域の方々と共に子どもの体力向上に向けて取り組みます。
- ・長期休業中や休日等に行われる、地域でのスポーツ行事への参加をすすめます。

○生徒が参加しやすい自主的な活動として、部活動のあり方を検討

- ・中学校における部活動指導体制の充実と教員の長時間勤務の解消を図るため、「部活動指導員活用事業」を実施し、部活動の支援を充実させます。

○子どもの体力を向上について、区役所や関係機関・関係団体と連携

- ・子どもの体力を向上させるために、子どもが気軽に楽しく参加できる取組を企画・実施します。
- ・一流のスポーツを観戦する機会の情報を提供します。
- ・経済戦略局と連携し、トップアスリートが子どもに指導する『トップアスリートによる「夢・授業」』をすすめます。
- ・総合型地域スポーツクラブと連携します。

いっしょにのばそう！ 子どもの体力



大阪市教育委員会

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析をもとに、大阪市の子どもたちの体力を伸ばすために大切なことをまとめています。家庭・学校・地域が連携して子どもたちの体力向上に取り組みましょう！

地域や家庭で



子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人の関わり方がとても大切です。積極的に関わって、子どもたちの健康や運動への動機づけに取り組みましょう！

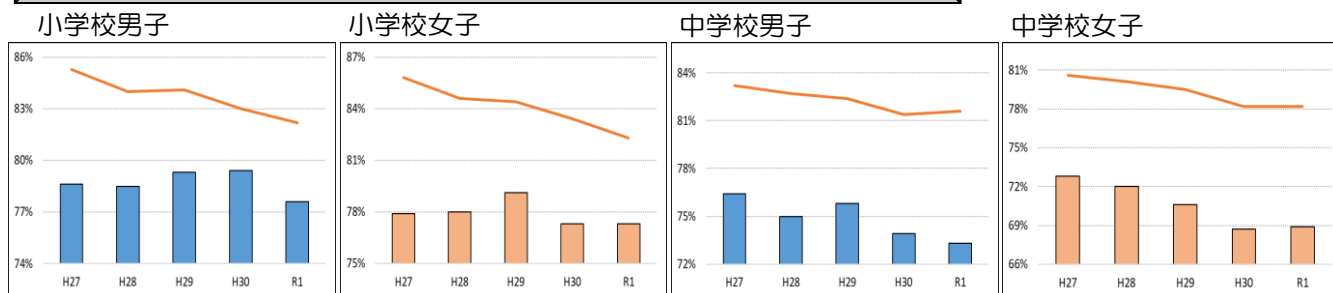
- ☐ **地域や家庭で子どもと一緒に
運動やスポーツに関わきましょう**
 - ・ 大人の関わり方で子どもの総運動時間が変わります
- ☐ **運動・食事・睡眠を大切にする習慣を
子どもと一緒につくいしましょう**
 - ・ 運動・食事・睡眠など基本的な生活習慣は大切です
- ☐ **部活動や地域のスポーツクラブ等以外でも、
子どもが体を動かす機会をつくいましょう**
 - ・ 部活動や地域のスポーツクラブ以外でも体を動かす機会をつくることで、子どもの体力が変わります

「体力」をつけるためには・・・

～令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果とこれまでの結果から～

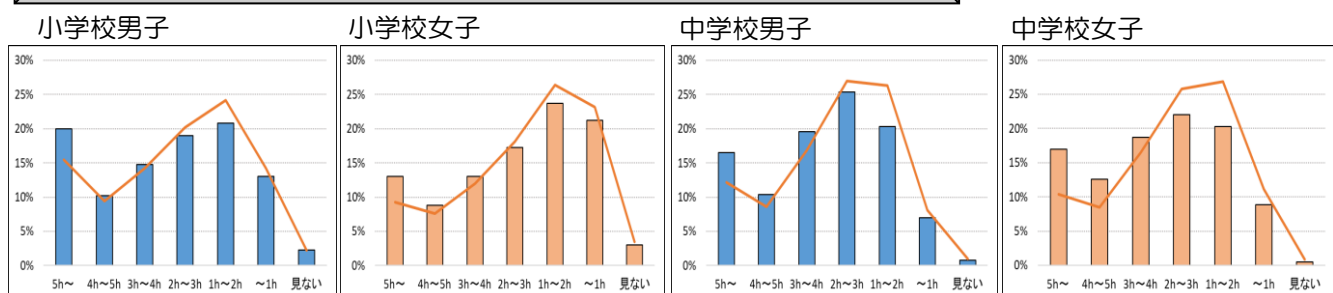
- ◆「朝食を毎日食べる」の割合が年々減少している結果でした。（次頁グラフ1）
- ◆「テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間（スクリーンタイム）」では、1時間以上4時間未満のスクリーンタイムが小学校では5割程度、中学校では6割程度という結果でした。（次頁グラフ2）
- ◆「睡眠時間」が小学校では8時間以上10時間未満、中学校では6時間以上8時間未満の睡眠時間が多くなっているという結果でした。（次頁グラフ3）
- ◆「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」機会をつくれない児童生徒の割合（あまりしないもしくは全くしない）が、小学校では2割5分程度、中学校では約4割もいる結果でした。（次頁グラフ4）

「朝食を毎日食べる」の経年比較（H27～R1）（グラフ1）



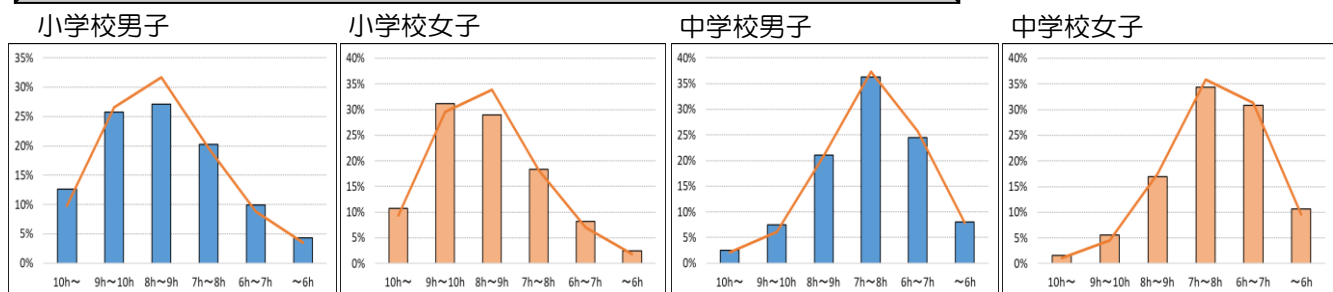
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「スクリーンタイム」（グラフ2）



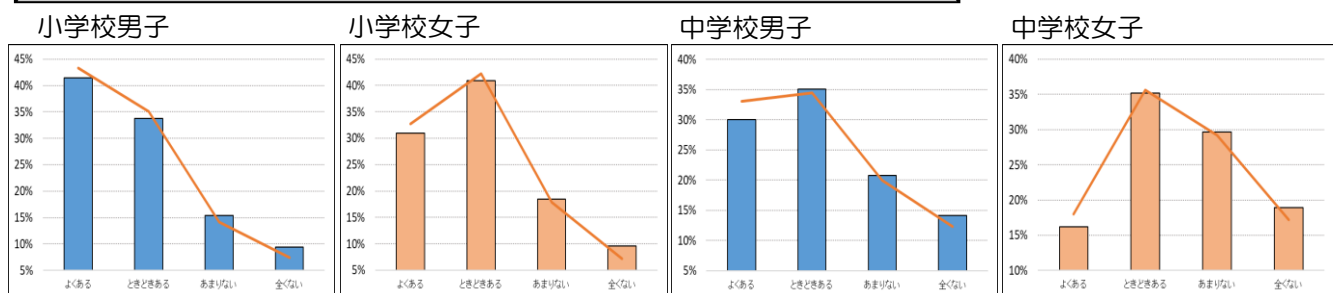
※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「睡眠時間」（グラフ3）



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

「運動部やスポーツクラブ以外で運動する」（グラフ4）



※各グラフの横の折れ線は、全国平均の割合です。

家の人や地域の人と子どもと一緒に運動やスポーツに関わるのが大切です。



健康のために「運動」「食事」「睡眠」を大切にするなど、規則正しい生活を意識することが大切です。

子どもの体力は、学校の運動部や地域のスポーツクラブ以外でも運動する機会をつくることで変わります。

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果検証シート

全体の概要

小学校	児童数	
-----	-----	--

平均値

5年生	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	体力合計点
男子									
大阪市	16.40	19.40	32.70	39.96	48.15	9.41	149.30	21.44	52.53
全国	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.45	21.61	53.61
女子									
大阪市	16.15	18.51	37.54	38.38	38.97	9.65	142.68	13.31	54.47
全国	16.09	18.95	37.62	40.14	40.79	9.64	145.68	13.61	55.59

結果の概要

--

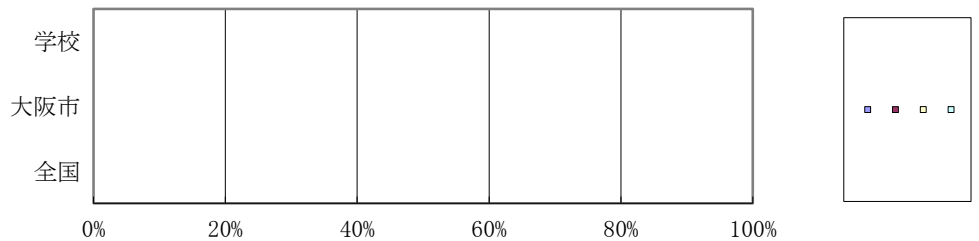
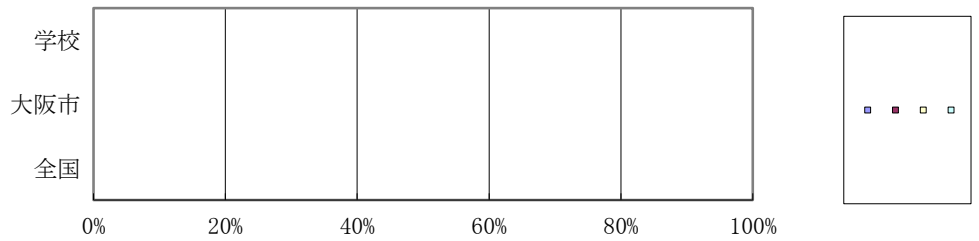
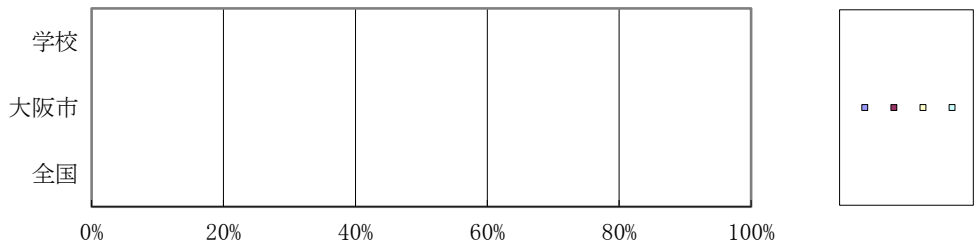
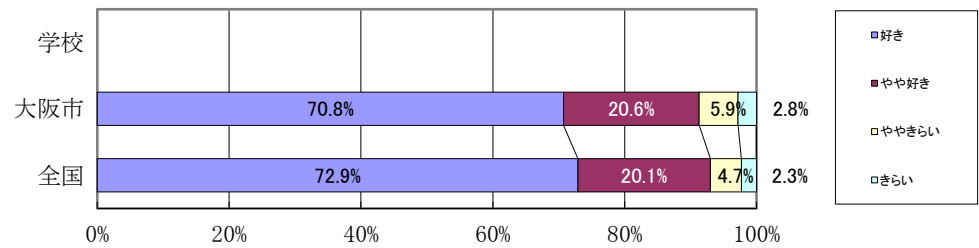
これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

--

運動やスポーツについて（男子）

質問 番号	質問事項
1	運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



成果と課題

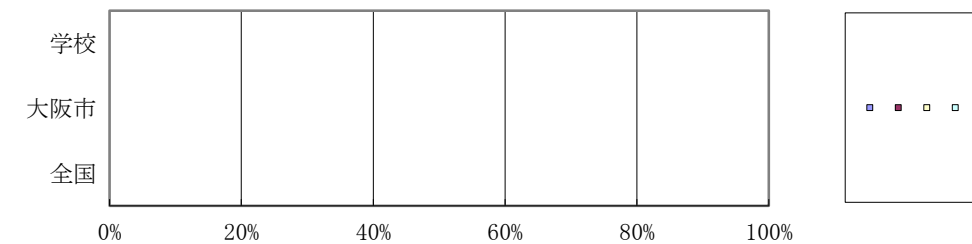
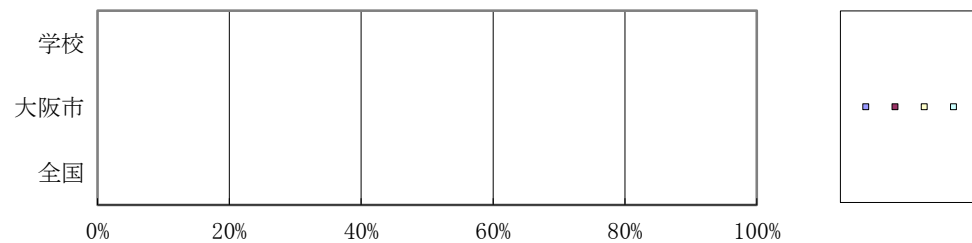
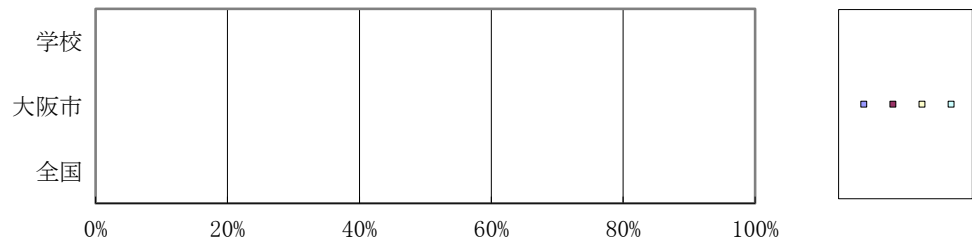
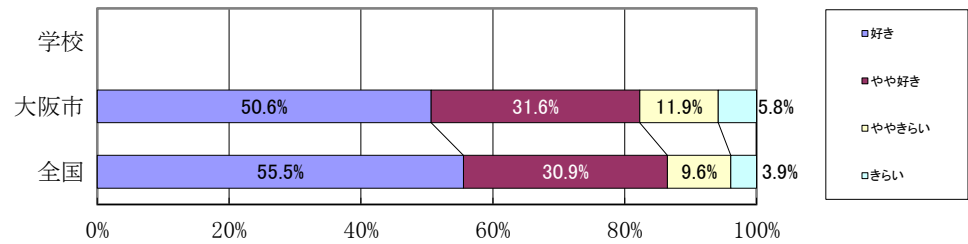
今後の取組

運動やスポーツについて（女子）

質問 番号	質問事項
1	運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか

1

運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



成果と課題

今後の取組

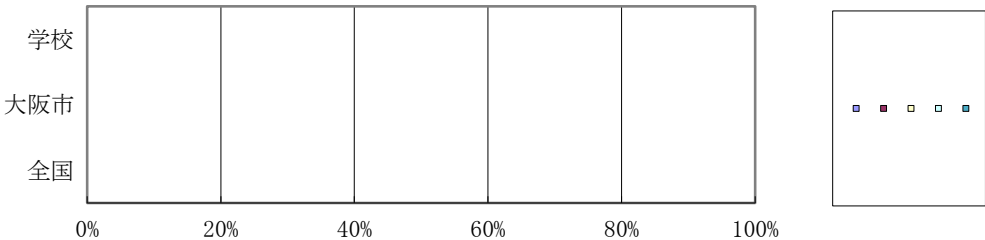
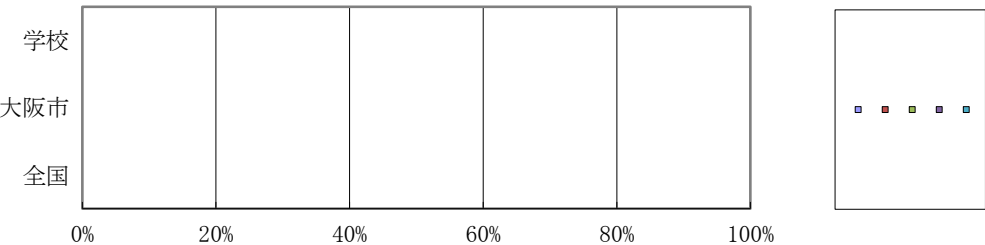
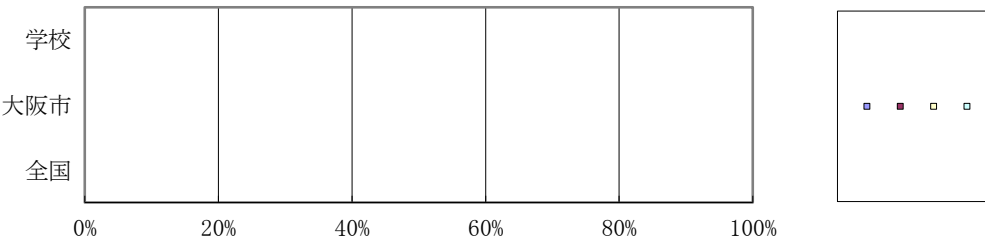
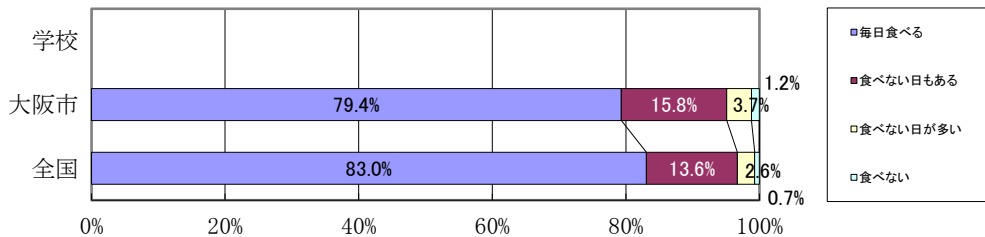
ふだんの生活について（男子）

質問
番号

質問事項

7

朝食は毎日食べますか(学校
が休みの日もふくめます)



成果と課題

今後の取組

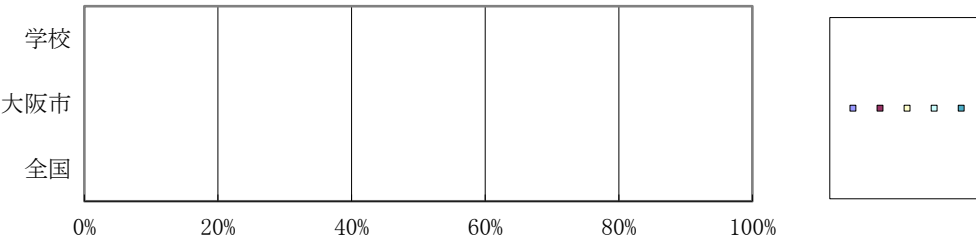
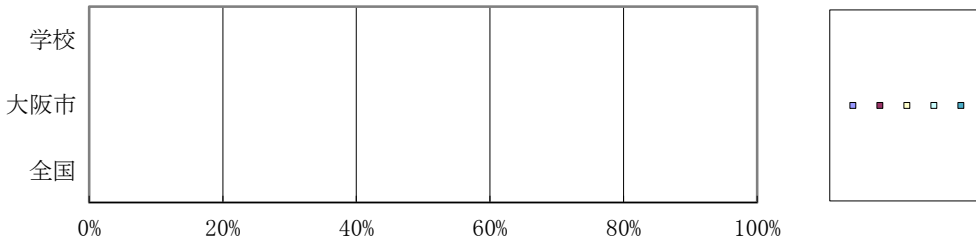
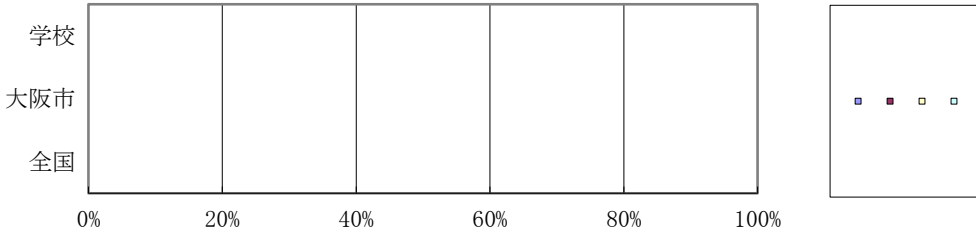
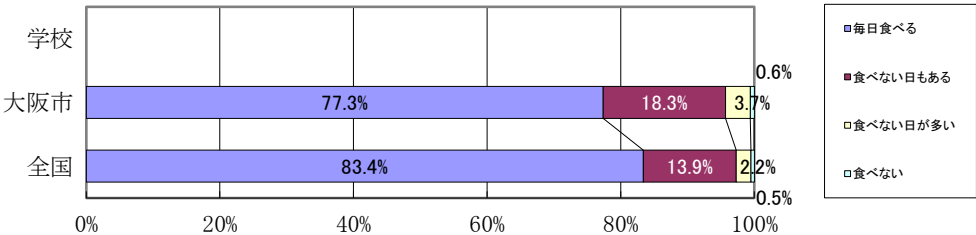
ふだんの生活について（女子）

質問
番号

質問事項

7

朝食は毎日食べますか(学校
が休みの日もふくめます)



成果と課題

今後の取組

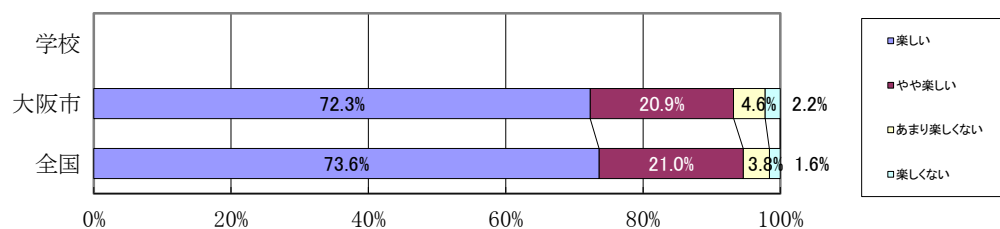
体育の授業について（男子）

質問
番号

質問事項

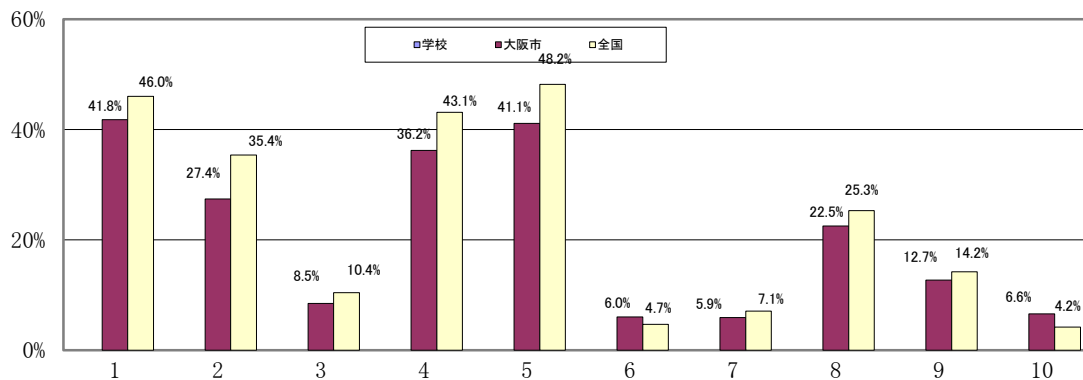
18

体育の授業は楽しいですか



25

これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか



1 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった

3 自分に合った場やルールが用意された

5 友達に教えてもらった

7 授業外で先生に教えてもらった

9 授業外で自分で本やビデオを見た

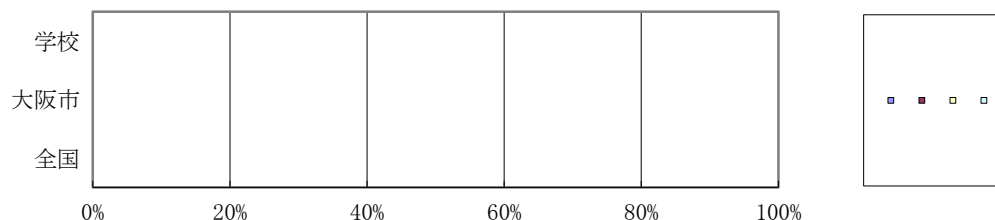
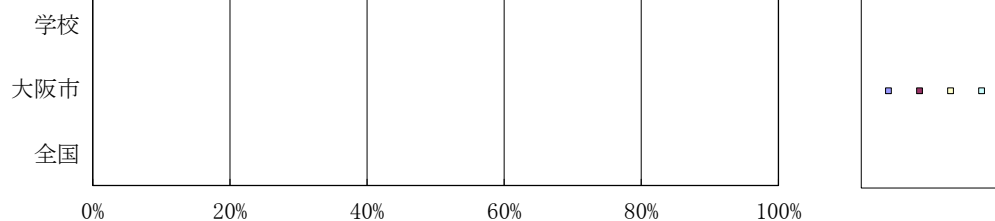
2 授業中自分で工夫した

4 先生や友達のまねをしてみた

6 授業中に自分の動きをビデオで見た

8 授業外で自分で練習した

10 できるようになったことがない



成果と課題

今後の取組

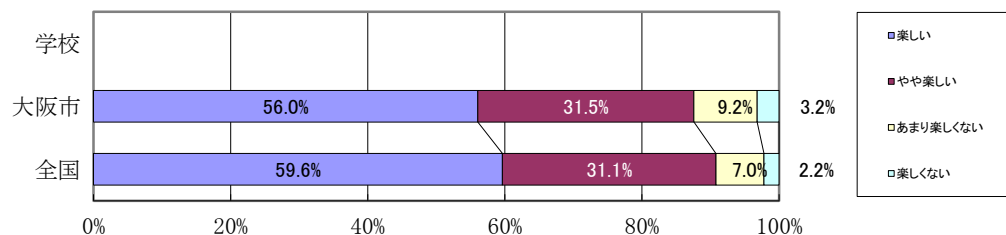
体育の授業について（女子）

質問
番号

質問事項

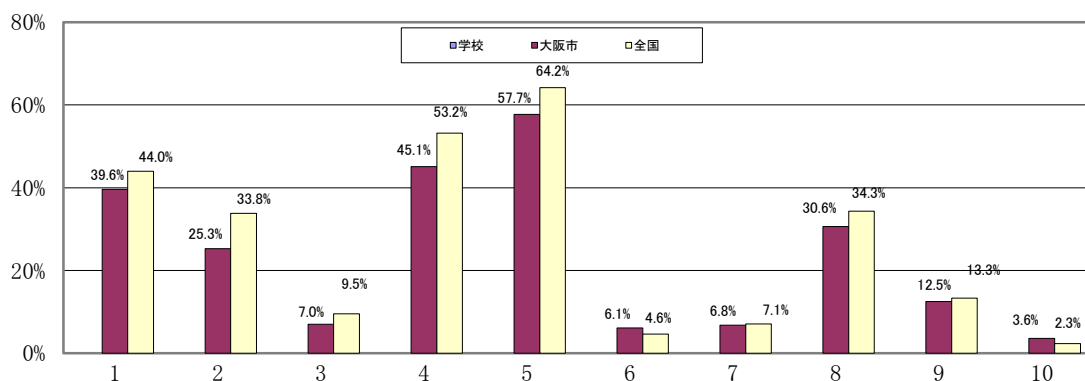
18

体育の授業は楽しいですか



25

これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか



1 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった

3 自分に合った場やルールが用意された

5 友達に教えてもらった

7 授業外で先生に教えてもらった

9 授業外で自分で本やビデオを見た

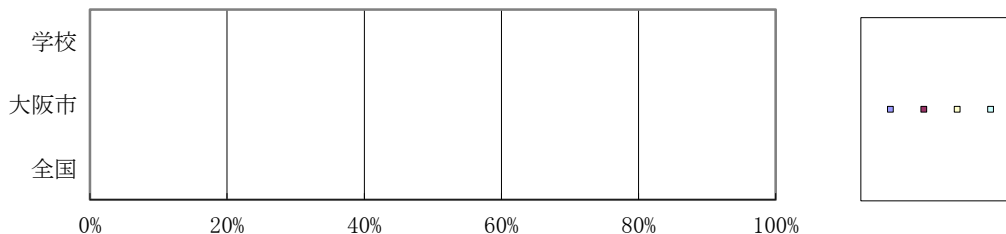
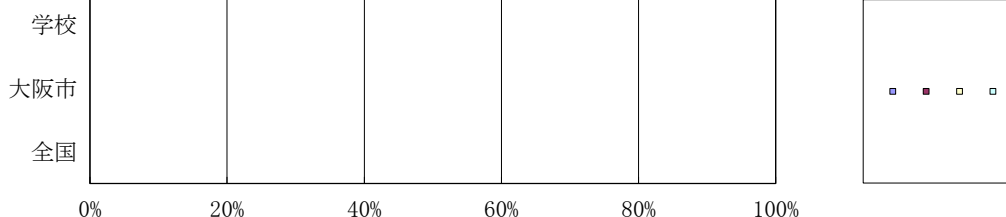
2 授業中自分で工夫した

4 先生や友達のまねをしてみた

6 授業中に自分の動きをビデオで見た

8 授業外で自分で練習した

10 できるようになったことがない



成果と課題

今後の取組

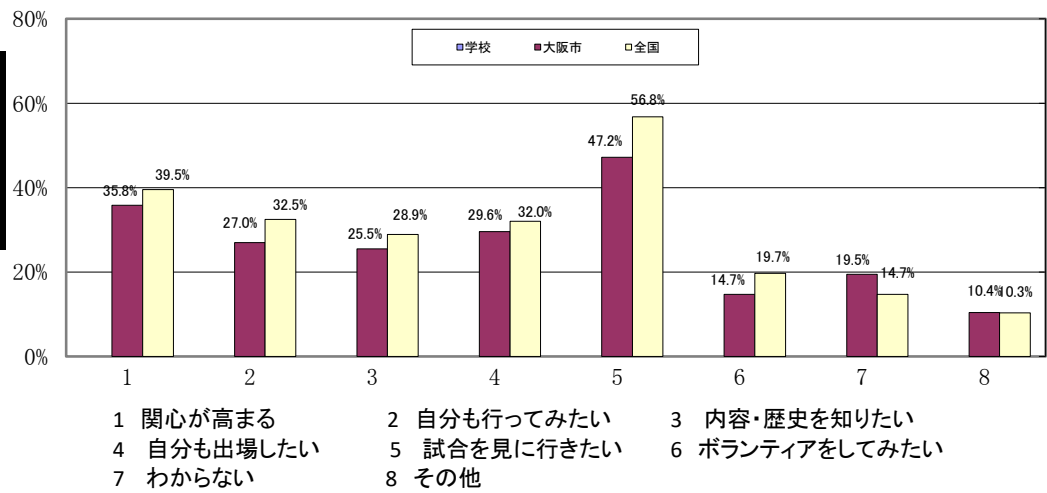
その他（男子）

質問
番号

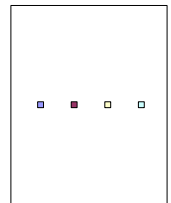
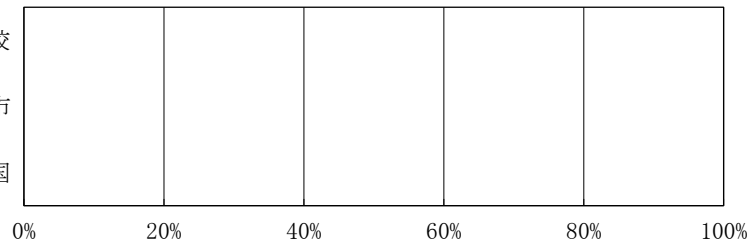
質問事項

31

オリンピック・パラリンピックへの気持ち



学校
大阪市
全国



成果と課題

今後の取組

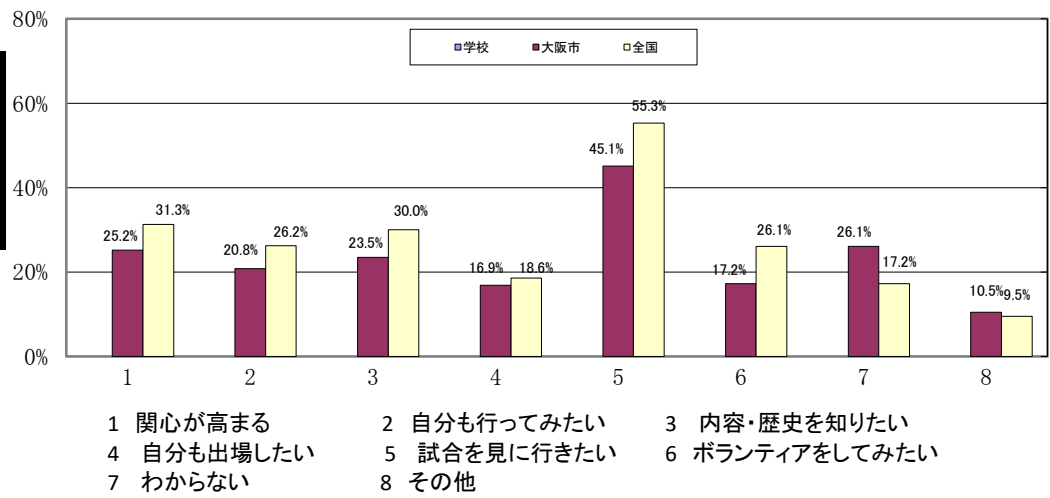
その他（女子）

質問
番号

質問事項

31

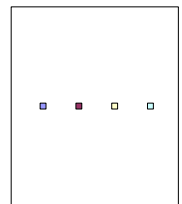
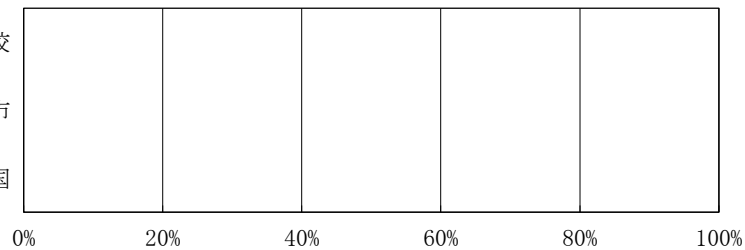
オリンピック・パラリンピックへの気持ち



学校

大阪市

全国



成果と課題

今後の取組

令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果検証シート

全体の概要

中学校

生徒数

平均値

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール 投げ	体力合計点
男子										
大阪市	28.76	27.39	41.41	51.68	414.79	82.53	8.11	192.16	20.17	41.04
全国	28.65	26.96	43.50	51.91	398.98	83.53	8.02	195.03	20.40	41.69
女子										
大阪市	24.12	24.15	45.67	47.38	307.41	58.40	8.92	169.36	12.99	50.13
全国	23.79	23.69	46.32	47.28	289.82	58.31	8.81	169.90	12.96	50.22

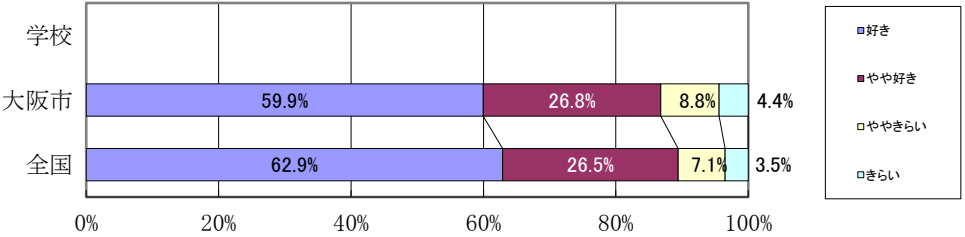
結果の概要

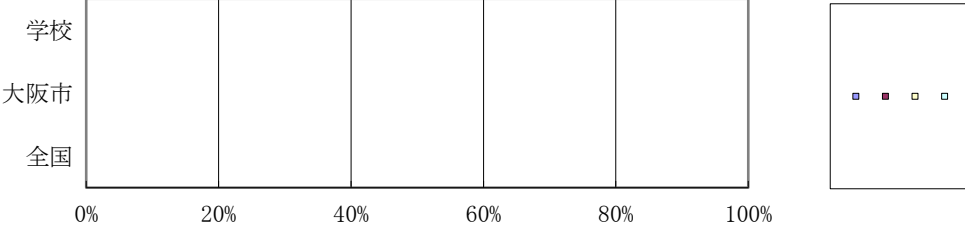
これまでの取組の成果と今後取り組むべき課題

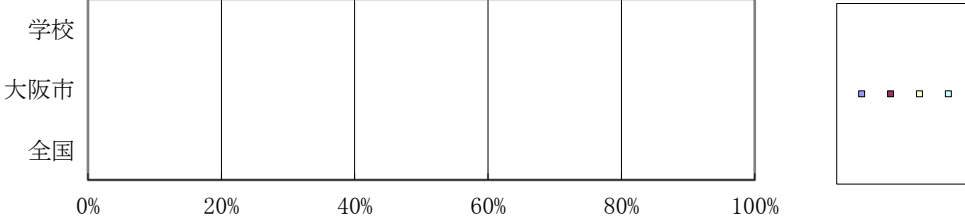
運動やスポーツについて（男子）

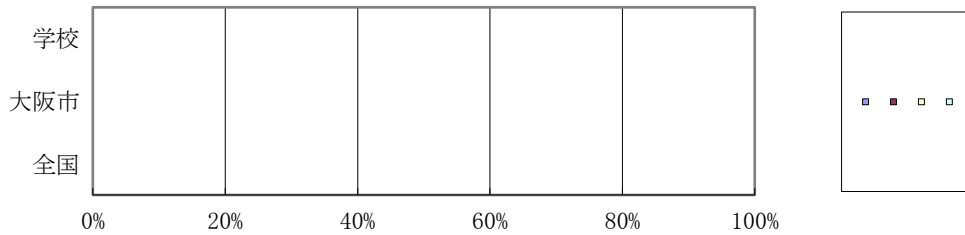
質問 番号	質問事項
----------	------

1
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか









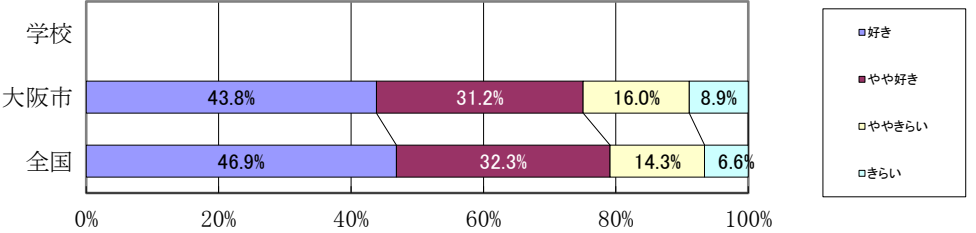
成果と課題

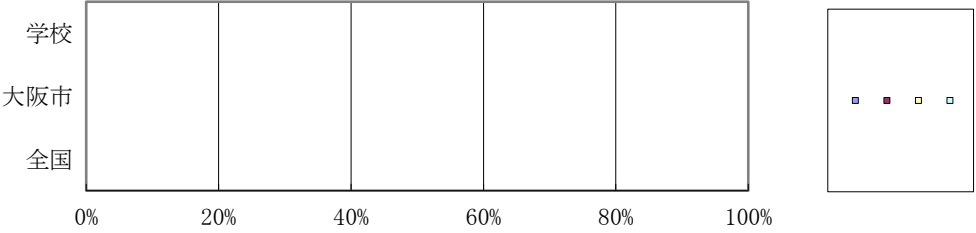
今後の取組

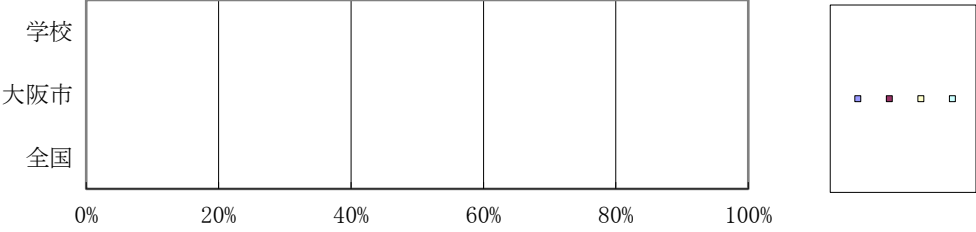
運動やスポーツについて（女子）

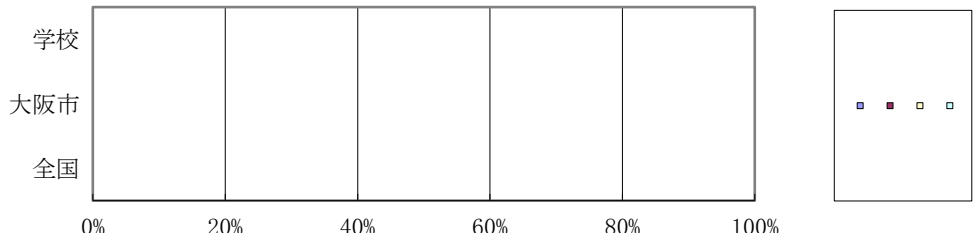
質問 番号	質問事項
----------	------

1
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか









成果と課題

今後の取組

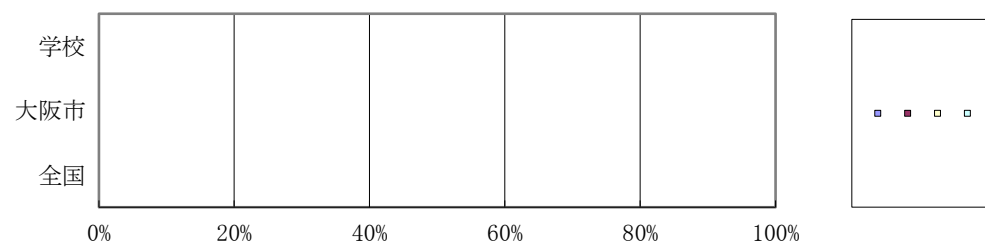
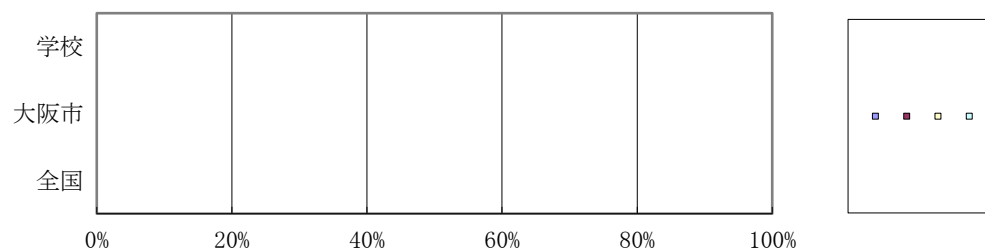
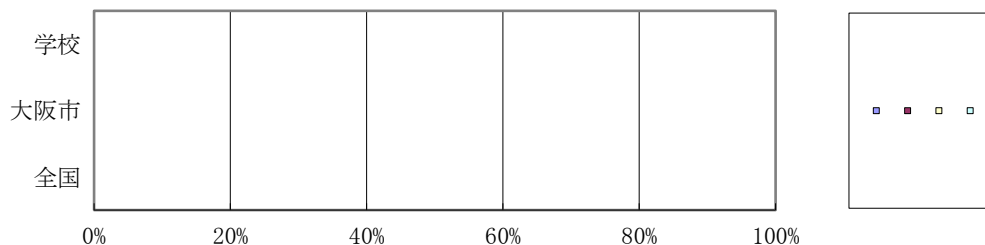
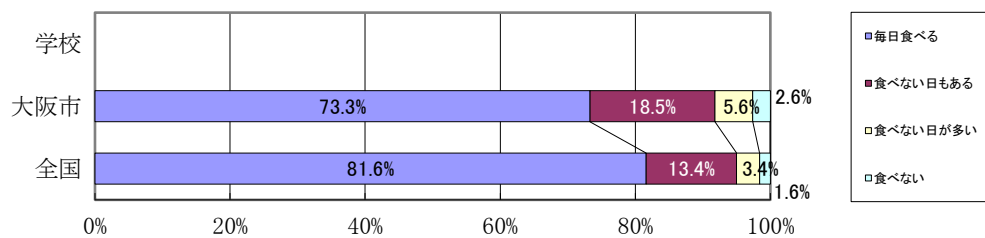
ふだんの生活について（男子）

質問
番号

質問事項

7

朝食は毎日食べますか(学校
が休みの日も含める)



成果と課題

今後の取組

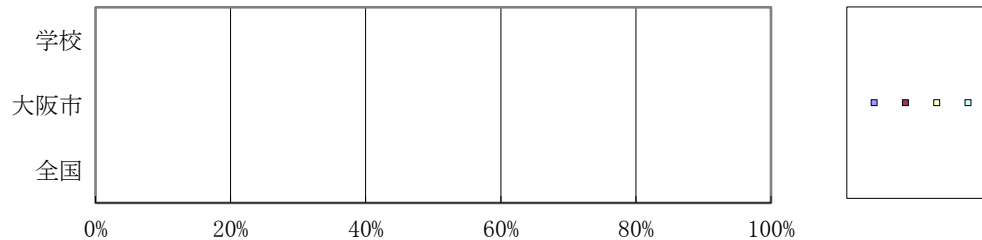
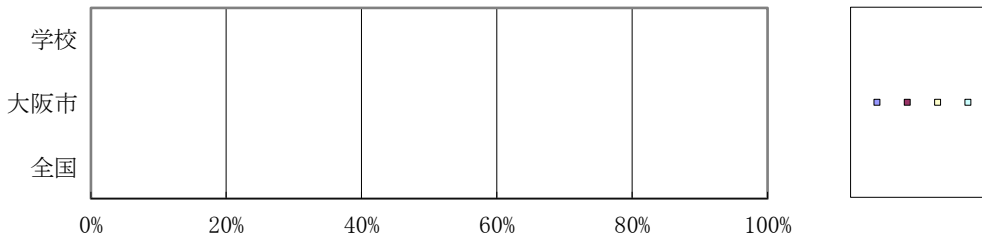
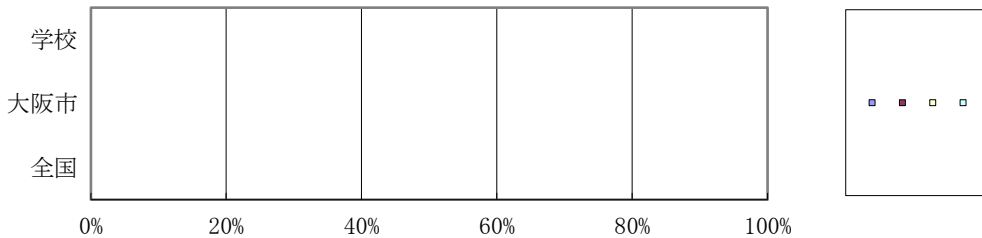
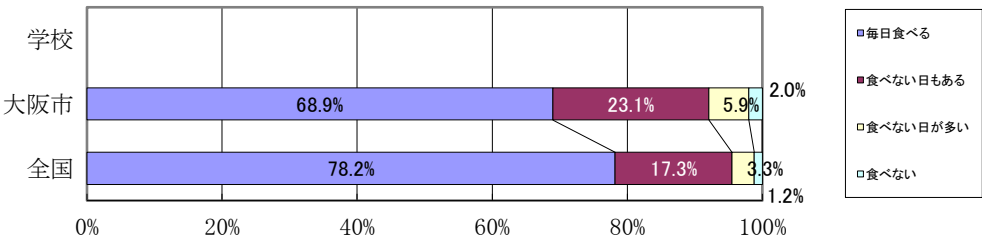
ふだんの生活について（女子）

質問
番号

質問事項

7

朝食は毎日食べますか
(学校が休みの日も含める)



成果と課題

今後の取組

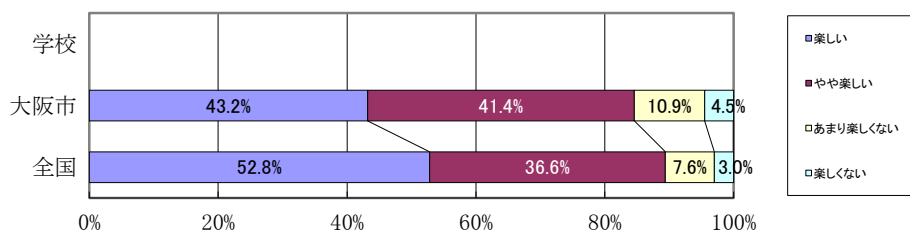
保健体育の授業について（男子）

質問
番号

質問事項

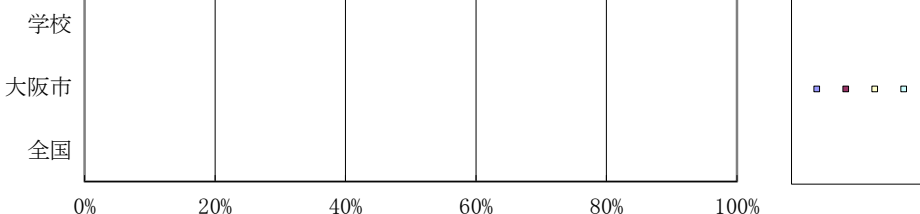
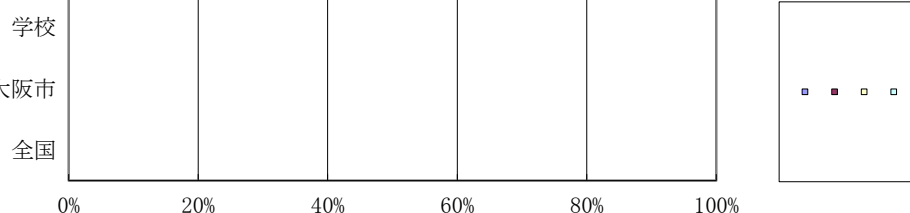
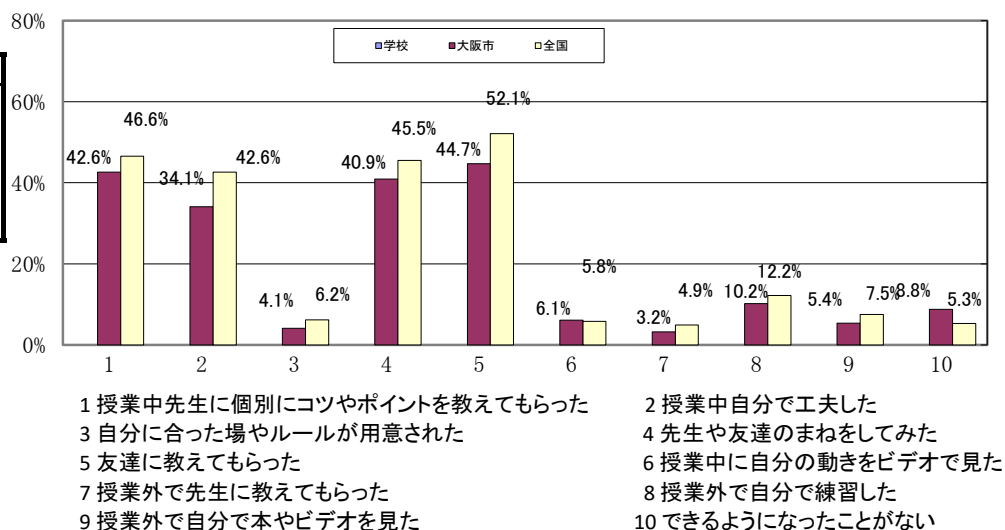
11

保健体育の授業は楽しい
ですか



17

これまでの体育の授業で
「できなかったことができる
ようになった」きっかけ、理
由はどのようなものがありま
したか



成果と課題

今後の取組

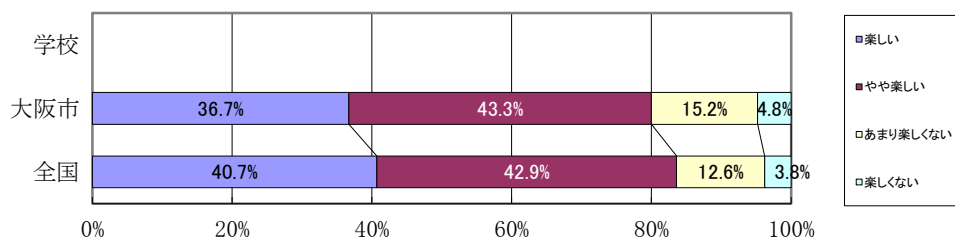
保健体育の授業について（女子）

質問
番号

質問事項

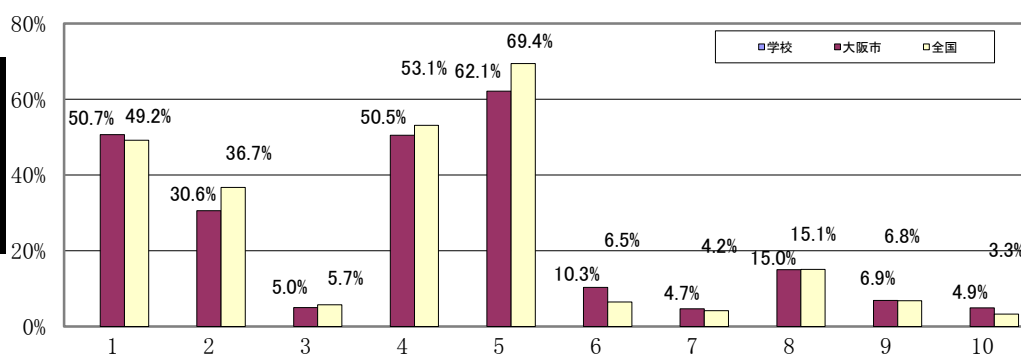
11

保健体育の授業は楽しい
ですか

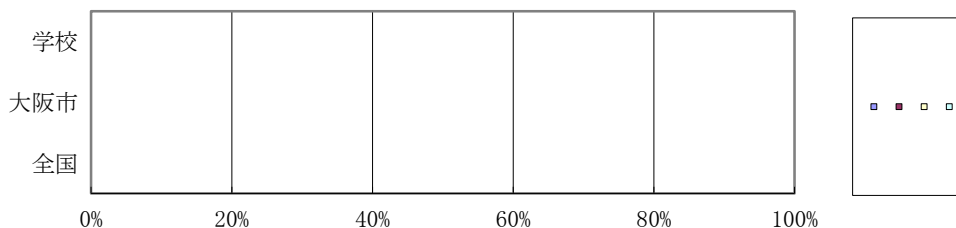
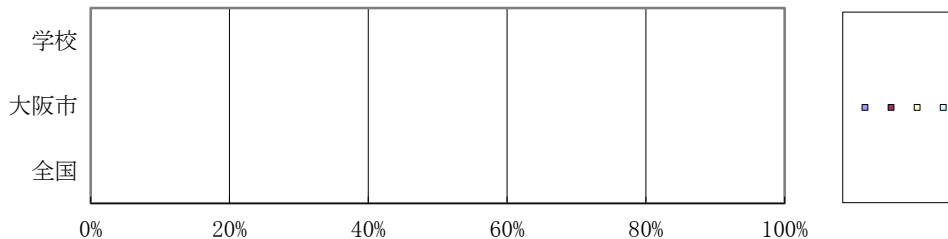


17

これまでの体育の授業で
「できなかったことができる
ようになった」きっかけ、理
由はどのようなものがありま
したか



- 授業中先生に個別にコツやポイントを教えてもらった
- 授業中自分で工夫した
- 自分に合った場やルールが用意された
- 先生や友達のまねをしてみた
- 友達に教えてもらった
- 授業中に自分の動きをビデオで見た
- 授業外で先生に教えてもらった
- 授業外で自分で練習した
- 授業外で自分で本やビデオを見た
- できるようにになったことがない



成果と課題

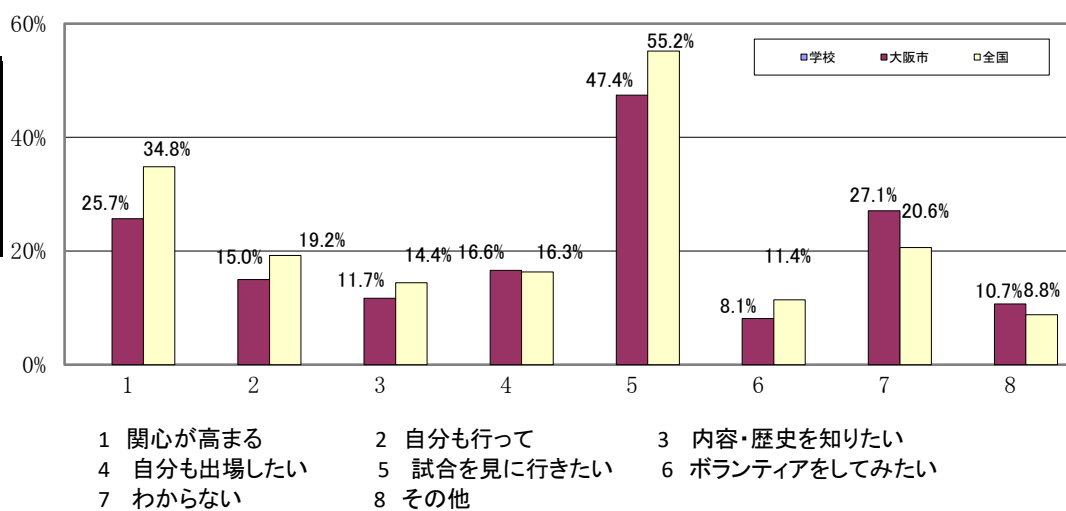
今後の取組

その他（男子）

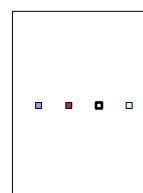
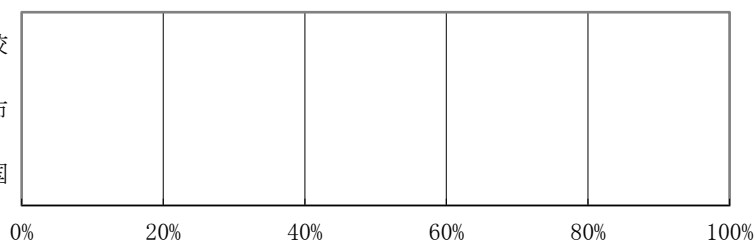
質問
番号 質問事項

23

オリンピック・パラリンピックへの気持ち



学校
大阪市
全国



成果と課題

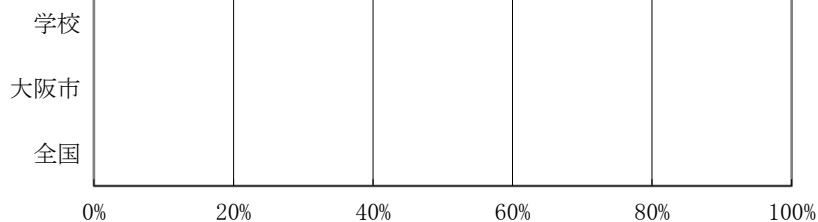
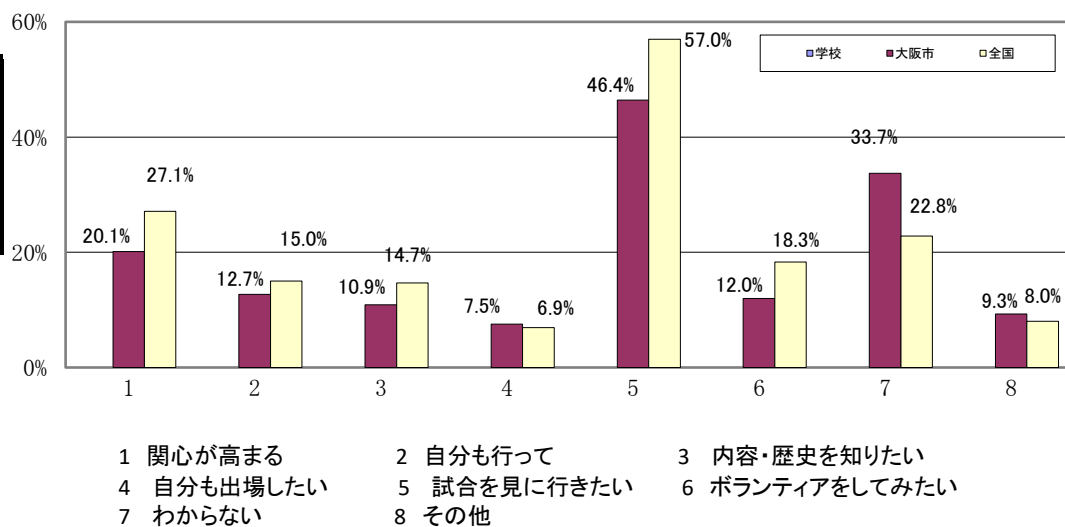
今後の取組

その他（女子）

質問
番号 質問事項

23

オリンピック・パラリンピックへの気持ち



成果と課題

今後の取組