

教育振興基本計画に基づいた取組

体力・運動能力向上のための取組の推進

【教育振興基本計画での位置づけ】

最重要目標	基本的な方向	施策	掲載ページ	
未来を切り拓く学力・体力の向上	5 健やかな体の育成	◎ 体力・運動能力向上のための取組の推進 ○ 健康教育・食育の推進	第1編 P.13	第2編 P.38

◎生涯にわたり健康で活力ある生活を送るために、子どもの頃から主体的に運動する習慣を身に付け、基礎的な体力を養うとともに、望ましい食生活など健康的な生活習慣を心掛け、健康を管理する能力を形成することが重要です。

◎児童生徒一人一人の状況を把握しながら学校園における体力向上に向けた取組を進めます。

◎区役所や関係局等が協力し、運動やスポーツに親しむ機会の確保に努めていきます。

◎これまでの部活動の改革の取組を引き続き推進し、働き方改革の視点に留意しながら、各校の実態に応じた部活動を実施していきます。

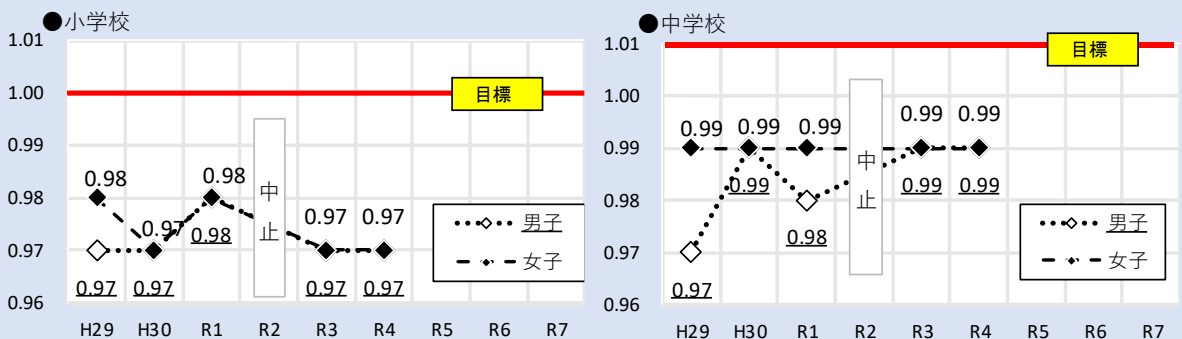
◎令和5(2023)年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行が求められていることを踏まえ、本市における具体的な取組を検討し、着実に推進していきます。

目標：令和7年度末 体力合計点の対全国比(全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

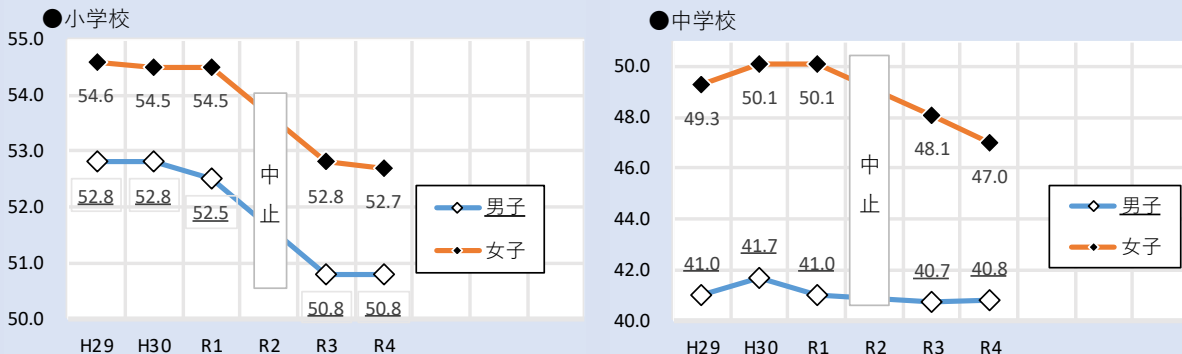
小学校男子：1.00 小学校女子：1.00 中学校男子：1.01 中学校女子：1.01

目標に対する現状 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の状況

体力合計点の対全国比の推移



体力合計点の経年比較



「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」への回答状況、
「1週間の総運動時間」が60分未満の児童生徒の割合

		R3実績	R4実績	R7目標
「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」に対して、最も肯定的な「好き」と回答する児童生徒の割合(%) 【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の指標】	小学校	59.8	60.9	62.6
	中学校	49.2	51.4	53.6
「1週間の総運動時間」が60分未満の児童生徒の割合(%) (少ない方が良い指標) 【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の指標】	小学校	14.5	14.6	12.1
	中学校	19.2	16.9	15.7

全国体力・運動能力、運動習慣等調査から見てきたこと

- 平成20年度から開始された全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、平成30年度まで体力合計点（新体力テスト8種目の合計得点）が向上していましたが、令和元年度から低下傾向となっています。
- 体力合計点の低下の要因として、国は
 - ①運動時間は増加しているものの、令和元年度までの水準には至っていない
 - ②肥満である児童生徒の増加
 - ③朝食欠食の増加
 - ④睡眠時間(1日8時間以上)の減少
 - ⑤学習以外のスクリーンタイムの増加などの生活習慣の変化のほか、新型コロナウイルス感染症の影響によりマスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられるとしており、本市も同様の傾向がみられます。
- 特に、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合も増加傾向で、子どもたちの体力回復に時間を要することが分かりました。

新体力テスト8種目

- | | |
|------------|------------------------|
| (小学校調査) | (中学校調査) |
| ・握力、上体起こし | ・握力、上体起こし |
| ・長座体前屈 | ・長座体前屈 |
| ・反復横とび | ・反復横とび |
| ・20mシャトルラン | ・持久走 |
| ・50m走 | (男子1,500m
女子1,000m) |
| ・立ち幅とび | ・20mシャトルラン |
| ・ソフトボール投げ | ・50m走 |
| | ・立ち幅とび |
| | ・ハンドボール投げ |

(注) 中学校調査は、持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施

今後の取組み

「大阪市子どもの体力づくり強化プラン」の推進

- ・体力向上に向けての基本となるものであり、子どもの体力向上に向けて具体的な取組を示します
- ・「リーフレット『いっしょにのぼそう！子どもの体力』」による啓発
- ・積極的に体力向上の取組を実践している学校の紹介

調査結果より見えてきた課題への取組

- ・子どもたちの運動機会を増やし、運動意欲を高める取組の推進
- ・教員の指導力向上
- ・「新体力テスト」の実施にあたっての指導助言

具体的な取組み事例は次のページで紹介します。

「大阪市子どもの体力づくり強化プラン」、
「いっしょにのぼそう！子どもの体力」の内容を一部紹介します。

「大阪市子どもの体力づくり強化プラン」より ～体力とは～

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です。

「いっしょにのぼそう！子どもの体力」より ～家庭や地域で取り組みましょう～

- ◆ 一生のうちで最も発育発達の著しい時期に「体力の土台づくり」をしよう
体力のピークとされる20歳までに、しっかり体を動かして体力を高めておくことが大切です！
- ◆ 幼・小学生期はいろんな動き、中学生期は心肺機能アップに取り組もう
体の発達に合わせて「適切な運動刺激」で体を刺激して体力を高めましょう！
- ◆ 家庭で子どもと一緒に運動やスポーツをしよう
動画を観ながらのダンスなど、手軽な運動から始めましょう！1日5～10分でもOKです！
- ◆ 地域・区の行事、イベントに子どもと一緒に参加しよう
人との関わり合いで、相手だけでなく、自分の心や体への理解も深まります！
- ◆ 運動・食事・睡眠のバランスが重要です
しっかり運動して、きちんと食事をとり、ぐっすり睡眠をとることが大切です！



子どもへの働きかけは、まず教員が意欲的に授業づくりに取り組むことです。
(ここでは今年度 特に効果の高かった研修事例などを紹介します)

シナプソロジーの取組(小学校)

・7月25日(月)～29日(金)に子どもの体力向上推進事業(シナプソロジー)研修会を開催しました。

・「2つのことを同時に」「左右別々の動き」などをとりいれた運動(シナプソロジー)では、できることを目的とせず、できなくとも、新しい刺激(感覚器への刺激、認知機能への刺激)に反応することで脳の活性化が期待できるものです。チャレンジすることの楽しさを知ること、子どもたちの運動意欲向上にもつながります。

・この研修を受けた先生に、今回の研修内容を校内で伝達研修してもらい、2か月程度週1～2回4年生を中心に実施しました。
(実施対象6152名)

・体育の授業の導入(準備運動の代わりなど)で実施した学校が半数以上で、その他、教室で学級活動として行ったり、朝の会で行ったりと工夫していました。

・先生のアンケートでも、「シナプソロジーを通して変化が見られたか」に対して、「見られた」「少し見られた」と肯定的な意見が8割を超えていました。



「アスレチックパーク」の研修 子どもの体力向上の教員に向けた実技研修会(全校種)

・令和4年11月8日(火)堀江小学校、15日(火)桜宮小学校で教員に向けた実技研修会を実施しました。合計53名の小学校・中学校の先生が参加しました。新体力テスト8種目の動きにつながる運動遊び「アスレチックパーク」を、セレッソ大阪のコーチが講師として指導してくれました。

・実際に運動遊びを体験するだけでなく、指導のポイントや注意点も確認しながら活動しました。受講した先生から「すぐに実践できる内容だった。」「体育の授業前に取り入れたい。」「運動が苦手な子にでも楽しんで運動ができる。」と積極的に活用していきたいという好意的な意見が多くありました。

・運動能力の低下が問題視される中、多様な運動遊びを通して、児童生徒が体を動かす楽しさや喜びを伝えられる内容で、充実した研修会になりました。



「アスレチックパーク」の小学校での実践 体力向上のための取組校の取組 (小学校)

・トップアスリート「夢・授業」でセレッソ大阪が訪問された新庄小学校、都島小学校、矢田東小学校で、新体力テスト8種目の動きにつながる運動遊び「アスレチックパーク」を、1～2か月程度体育の授業前に継続して実施しました。

・実施前後にソフトボール投げを実施し、実施前の平均18.7mの記録が、実施後では22.4mと3.7m上がりました。

・教員アンケートでも、遊びを通して体の使い方を身に付けることができたという意見がありました。

・指導する教員がしっかりとした意味・目的を持つことで、「遊び」も「教材」となり、体力向上につながる工夫ができることがわかりました。

