

# 子供の体力向上に向けた組織的な取組ガイド

## ～体力向上プランを活用した P D C Aサイクルの確立を通して～

令和3年3月

福岡県教育委員会  
体育スポーツ健康課

県教育委員会は、これまで、「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かかわっており、『生きる力』を支える重要な要素である」ということを、あらゆる機会に発信してまいりましたが、コロナ禍にある今、まさに「体力の重要性」について再認識しているところです。

そこで、このたび、運動を通して子供の体力を向上させるための組織的な取組が推進されるよう、体力向上の必要性やPDC Aサイクルの進め方等について示すこととしました。

御存知のとおり、「子供の体力向上」とは、新体力テストの数値を上げることだけが目的ではありません。ぜひ、本書を御活用いただき、全ての教職員の力を結集して、「運動が好き」「運動は大切」等の運動やスポーツに対する意識が向上した子供、「運動に積極的に取り組む」運動習慣が身に付いた子供へと導いてくださいますようお願いいたします。

令和3年3月

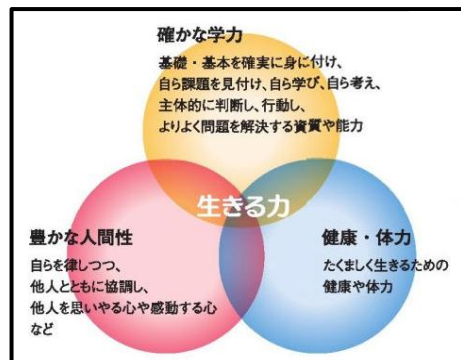
福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

# 体力を向上させる必要性

まずは、子供の体力を向上させることの必要性について、学校全体で共通理解を図りましょう。

教育基本法第1条は、教育の目的として「心身ともに健康な国民の育成」を規定しており、第2条第1項は、教育の目標として「健やかな身体を養う」ことを規定しています。

学習指導要領によると、「(1)確かな学力」「(2)豊かな心」「(3)健やかな体」に掲げる事項の実現を図り、子供に生きる力を育むことを目指すことが示されています。



さらに、その解説には、次のように示されています。

「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、『生きる力』を支える重要な要素である。」  
「これからの社会を生きる子供に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。」

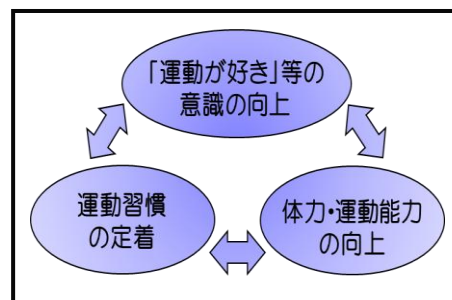
学校の先生方は、教育基本法等にある目標の達成のために日々の教育活動に尽力されています。全ての子供に「学力」を育むことや、「心」を育てることに熱心に取り組まれている方もいることでしょう。それは、大変素晴らしいことです。しかし、「学力」や「心」の育成を重要視するあまりに、「体」の育成を疎かにすることがあってはなりません。「学力」と「心」と「体」が偏りなくバランスよく育成されることが重要です。今一度、全ての子供の「健やかな体」の育成に向けて、全ての教職員で一つになって取り組んでいきましょう。

■ 学校教育では、「体力」「学力」「心」の一つも欠けることなく、調和のとれた育成を図る必要があります。

## 目指す子供の姿

では、「体力」に関して、どのような子供の姿を目指すのでしょうか。

- 「運動が好き」「運動は大切」等の運動やスポーツに対する意識が向上した子供 【意識面】
- 「運動に積極的に取り組む」運動習慣が身に付いた子供 【行動面】
- 体力・運動能力が向上した子供 【体力面】



スポーツ庁は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書において、「運動やスポーツに対する意識」「運動時間」「体力」には、深いつながりがあることを報告しました。

また、その報告書に、「運動やスポーツに対する意識を高め、運動時間を延ばし、体力を向上させる好循環を目指して」というメッセージを残しています。

御存じのとおり、子供の体力向上とは、新体力テストの数値を上げることが目的ではありません。「運動が好き」等といった意識が向上し、積極的に運動に取り組み、それが習慣となって、その結果として体力・運動能力が向上する好循環を目指していきましょう。

■ 子供の体力の向上を促進するためには、学校の取組(「体育授業」と「授業以外」の取組)の中で、「運動やスポーツに対する意識」「運動習慣」「体力・運動能力」に対して総合的に働きかけ、相乗効果を生むことが重要です。

# 子供の体力向上に向けた「組織的な取組」

では、どのように進めていくとよいのでしょうか。

## ■ 体力向上に向けた計画的・組織的な取組を推進するために、PDCAのサイクルで実施しましょう。

先述しました「子供の姿（p 2）」を目指すには、全教職員共通理解のもと、一丸となって組織的に取り組んでいくことが重要です。そのため、体育主任には組織をマネジメントすることが望まれます。自校の体力向上に係る実態を適切に把握・分析して課題を明らかにし、「運動に対する意識」「運動習慣」「体力・運動能力」についての目標値を設定し、目標達成に向けた取組を計画的かつ継続的に実践していきましょう。



### Plan(計画)

PDCAサイクルは一般的には「Plan(計画)」から始めます。

前年度の評価結果、意見提案、調査結果の検討を踏まえ、教育課程の編成や具体的かつ明確な目標を設定します。また、評価計画を含めた実施計画を作成します。

□詳細については、P4・5へ

### Action(改善)

「Action(改善)」段階では、評価結果をもとに、学校における取組全体について、修正や変更を行うなど、向上に必要な改善を行います。体育授業と体育授業以外の両面から、実施した全教職員から改善策案を収集しましょう。

□詳細については、P8へ

### Do(実行)

「Do(実行)」段階では、計画を踏まえた教育活動や取組を実施します。ここでは、実施に関する情報等について、日常的・組織的に収集・整理しておきます。

また、実施中も内容を修正・変更することが求められます。

□詳細については、P6・7へ

### Check(評価)

「Check(評価)」段階では、計画された目標の達成状況や達成に向けた取組の状況を把握・整理し、これまで進めてきた取組が適切かどうかを評価します。

※P段階で作成した評価計画が重要となります。

□詳細については、P8へ

【参考資料:①】 別添「子供の体力向上を目指す小学校体育主任のためのQ&A集」を参照

# 「体力向上プラン」の作成（P）

では、具体的には、どのように進めていくとよいのでしょうか。まずは、**「体力向上プラン」を作成する際の手順についてみていきましょう。**

## ステップ1

### 子供の実態の分析(p5参照)

「運動に対する意識」「運動習慣」「体力・運動能力」から、児童生徒の実態を具体的な数値を元に把握・分析した上で、課題を明らかにします。

## ステップ2

### 課題の要因の分析

児童生徒の体力に係る課題が生じた要因を「体育科・保健体育科の授業」と「授業以外の取組」の両面から分析します。

## ステップ3

### 目標と成果指標(数値)の設定

ステップ1の分析結果を受けて、自校の目標を設定し、当年度、着実に実現すべき成果指標(数値)を設定します。成果指標には、「運動に対する意識」「運動習慣」「体力・運動能力」について必ず示します。また、成果指標については、評価する時期と方法を示し、結果についても記入できる欄を設けておきます。

## ステップ4

### 本年度の重点的取組と取組指標(数値)の設定

ステップ2の要因を踏まえ、「運動に対する意識」を高めるための「体育・保健体育科の授業」における取組(p6参照)、「運動習慣」を定着させるための「体育・保健体育科授業以外」の取組(p7参照)の両面から、ステップ3の目標を実現するために重点的に取り組む内容とその取組指標を示します。

## ステップ5

### 「1校1取組」運動名の設定

ステップ4を受けて、本年度の重点的な取組内容がイメージできるような運動名を設定し、全教職員と全児童生徒で共有化でき、合い言葉のように口にすることができるようにします。

成果指標とは、「どこまで児童生徒を伸ばすのか」を具体化し、数値化したもの

例:週3日以上運動をする子供の割合80%以上、運動が「嫌い」の割合5%未満など

取組指標とは、「いつ(までに)、どのくらい行うのか」をスケジュール化し、数値化したもの

例:校内研修会を学期に1回行う、昼休みは週3日クラス全員で運動遊びを行うなど

- **全教職員が一丸となって子供の体力向上に取り組んでいくためには、目標数値(成果指標)を明確に設定する必要があります。**  
また、**取組指標がないと、取組が確実に行われていたか、十分であったか評価ができず、検証ができません。**

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」「福岡県児童生徒体力・運動能力調査」「自校独自の調査」等を通して、自校の子供の実態を適切に把握・分析して課題を明らかにし、目標設定したものを、体力向上の取組の要となる「体力向上プラン」に反映させて作成しましょう。また、一年間を通じた検証改善サイクルの中で活用することで、全教職員が体力向上への意識を高め、体力向上に向けた組織的取組を推進できるようにしましょう。

# 新体カテストをはじめとする適切な実態把握（P）

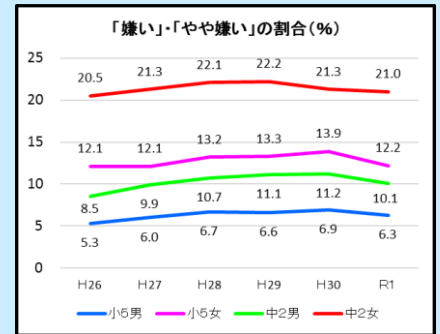
## ステップ1の実態把握のポイントはどんなことでしょうか。

- 目指す子供の姿(p2)で先述した【意識面】【行動面】【体力面】の観点から、アンケート調査等を実施し、具体的な数値をもとに適切に把握しましょう。  
以下に示す福岡県の現状等と自校の子供の実態を比較しましょう。

### 1 「運動に対する意識」について【意識面】

#### ■ 運動をすることが「好き」「嫌い」に着目しましょう。

右のグラフは、本県の小学5年生男女及び中学2年生男女のR1全国調査における児童生徒質問紙調査「運動をすることが好きですか」に対し、「嫌い」「やや嫌い」と回答した子供の割合の推移です。中学2年女子は、20%を上回っている状況が続いています。5人に1人は運動嫌いということです。他の3区分でも5%～15%程度の運動嫌いが存在します。学校において、運動が嫌いな子供が一人もいないようにしましょう。



### 2 「運動習慣」について【行動面】

#### ■ 体育授業以外で「週3日以上」運動をする子供の割合に着目しましょう。

下表は、R2本県調査における児童生徒紙調査「体育授業以外で運動をどのくらいするか」に対し、「ほぼ毎日（週3日以上）」と回答した子供の割合です。普段運動をしていない子供の今後がとても心配です。自校の子供の実態はどうでしょうか？

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
男子	40.3%	46.0%	56.5%	60.8%	61.5%	58.4%	74.3%	76.4%	54.3%	64.0%	62.9%	33.2%
女子	29.9%	33.7%	41.9%	44.3%	42.2%	37.5%	55.0%	55.8%	36.6%	39.1%	36.9%	16.3%
全	35.2%	40.0%	49.4%	52.8%	51.9%	48.2%	64.8%	66.5%	45.7%	51.6%	50.0%	24.9%

★ 約半数の子供が運動を週3日もしないというのは、「運動とは一般化された競技・種目のこと」と誤解をしていませんか？

「運動」や「スポーツ」とは、激しいもの・つらいもの・アスリートだけのものではありません。  
散歩や遊び等を含め、楽しく体を動かせば、それが運動・スポーツです。

### 3 「体力・運動能力」について【体力面】

#### ■ 全ての子供が、今もっている力を十分発揮できるよう実施計画の立案・準備を入念に行いましょう。

福岡県では、体力・運動能力調査について、4月を準備期間、5～7月を実施期間と定めています。

#### (1) 教員にとっての準備期間について

各学校においては、4月中に十分な時間をとり、別添「新体カテストの適正な実施について」を活用した職員研修等を行い、適正な新体カテストの実施とともに、**子供たちが能力をいかに発揮できるテスト**となるよう、全教職員一丸となって取り組んでいきましょう。

#### (2) 子供にとっての準備期間について

新体カテスト種目の中には、動きが難しい種目があります。特に、初めて実施する子供や運動を苦手とする子供にとっては、非日常的な動きである「反復横とび」や「上体起こし」などは経験が少なく、どう動いたらよいか分かりにくいものです。そのため、本来持っている敏捷性や筋力がうまく出せない傾向が見られます。そこで、4月は**体力テスト種目に慣れさせる期間**にあてるなど、5月以降の体力テスト測定に向け、8種目の動きや測定規則等を理解させておく必要があります。

【参考資料:②】 別添「新体カテストの実施内容と方法について」を参照

# 全ての子どもを運動好きにする体育授業の取組（D）

全ての子どもを運動好きにするためには、体育科・保健体育科授業の時間が中核となります。

では、授業において、大切にしたいことはどんなことでしょうか。

以下の①②③の活動を位置付けた1単位時間の「学習過程」と「場づくり・ルール（規則）」の工夫をしましょう。

## ① めあてをつくる目標設定の活動

★ 全ての子どもが「やってみたい」と思えるような「めあてをつくる目標設定の活動」を毎時間、位置付けましょう。

教師が一方的に強制的に目標を与え、子どもが嫌々やらされている学習ではいけません。易しい運動を試行するなどし、子どもが必要感をもち、目標を自己決定することができるよう工夫しましょう。



## ② 仲間と共に課題解決に取り組む挑む活動

★ 全ての子どもが「解決できた」「楽しさが増した」と思えるような「仲間と共に課題解決に取り組む挑む活動」を位置付けましょう。

運動量の確保は重要ですが、ただ同じ運動を繰り返すだけ等の学習ではいけません。視点を明確に持ち、仲間と助け合う、話し合うなどしながら意味のある運動を多く行い、課題の解決をさせましょう。

※ ペアやグループは意図的に編成することも大切です。



## ③ 学習の成果を振り返る活動

★ 全ての子どもが「やってよかった」「またやりたい」と思えるような「学習の成果を振り返る活動」を毎時間、位置付けましょう。

この時間に何ができて、次は何が必要なのか等について、しっかり振り返り、次（学習や休み時間）につなげるようにしましょう。

※ 振り返りを残す学習ノートの工夫や、子どもの頑張りをいっぱい褒めることも大切です。



## ○ 個の課題に応じた場づくり・ルール（規則）の工夫

★ 全ての子どもが、各運動のもつ特有の楽しさを味わうことができるように、教材（場づくりやルール・規則）の工夫をしましょう。

ボール運動・球技系（ネット型）の場合、一般のバレーボールのルールでは全ての子どもが楽しくゲームに参加する学習にはなりません。子どもの実態に合わせて、ボール、ネットの高さ、人数、コート広さなどのルール（規則）を工夫する必要があります。

例えば、ラリーが続くようネットの高さを少し高めにする、人数は3人で1人1回の3回で返球する、1回目だけはキャッチしても良いなどの教材を工夫することが考えられます。



■ 全ての授業者が上記の内容について共通理解を図ることができるよう、年度当初に別添「授業づくりリーフレット」を活用した校内研修等を開催しましょう。

【参考資料：③】 別添「全ての子どもを運動好きにする体育の授業づくりリーフレット」を参照

# 体育授業以外の取組（D）

では、体育科・保健体育科授業以外の取組はどのような取組が考えられるのでしょうか。

たとえば、次のような取組が考えられます。

## 家庭での取組

### 朝のスイッチオン

朝、目覚めに背伸びをしたり、体を曲げ伸ばしたりするなどストレッチを促しましょう。

## 登下校の取組

### さわやか通学

毎日の通学の時間に、徒歩、自転車、一駅歩き、階段昇降などの運動をしましょう。

## 業間の取組

### 体育とつなぐ

体育授業や体育大会等と関連付け、休み時間に運動の場を提供しましょう。

### みんな遊び

昼休みにクラス全員で一緒に遊ぶ「みんな遊び」の企画を子供主体で実施しましょう。

### 運動の時間・空間等の工夫

昼休みを5分延長する、運動施設や用具の使用を日常的に使用できるようにするなどの工夫をしましょう。

## 児童会・生徒会の取組

### 教室で椅子に座ってスッキリ

委員会が主体となり、朝(帰り)の会(HR)時に、放送に合わせて、教室で椅子に座ってできる運動を実施しましょう。

### 散歩・遊びへGO

校舎内外を散歩するウォーキングタイムや外遊び週間などを委員会主体で企画し、実施しましょう。

### 運動の価値を発信

児童会・生徒会が主体となって、勉強の合間に体を動かすことの効果について発信させましょう。

## 放課後の取組

### 家庭学習・運動

家庭で風呂上りにできるストレッチ等を紹介し、毎日取り組むことができるようなシートを準備しましょう。

### ポスター・チラシによる啓発

別添「ポスター」「チラシ」等を掲示し運動実施への啓発をしましょう。

【参考資料:④】別添「ポスター」を参照



## ■ 取組の効果を一層上げるため、取組と成果について短いスパンで評価し、その結果をもとに修正や変更を行いましょ。

「体力向上プラン」は、一年間を通した検証改善サイクルの中で活用するものです。しかし、一年間に1回の評価では効果が低い（ない）取組を続けることになり、逆効果となる場合があります。

少なくとも学期に1回は検証改善を行い、取組が確実に行われたか、その取組の結果どのような成果があったのかといった、取組指標と成果指標の2点から評価をし、取組を再考できる機会を設定する必要があります。

## 組織マネジメント

最後に、管理職や体育主任からのトップダウンではなく、全教職員からのボトムアップによる組織的な取組となるためのマネジメントのポイントはどんなことでしょうか。

### ■ 全教職員のベクトルを一致させるためには、「目指す子供の姿」と「重点的取組」を「共有」する必要があります。

「共有」するためのポイントは「状況の理解と納得」「参画」です。

#### ポイント1：状況の理解と納得

「人は他人から指示命令で動くのではなく、状況の理解と納得で動くもの」です。やる気のある先生方でも、その状況を理解しないで納得しないまま指示命令をされても、体力向上の取組の実施に際して前向きな動きにはつながりません。自校の目の前の子供の実態、その背景となる状況等について、コミュニケーションを通じ共通理解して、はじめて納得するものです。

たとえば、「握力を高めるために筋力トレーニングに取り組む」と指示すると、全教職員が納得するのでしょうか。「今、本当に握力を高める必要はあるのか？」「そもそも握力よりも運動嫌いが課題ではないか」「なぜトレーニングなのか？」など、それぞれ納得するまで話し合う等の場が必要となります。

### ■ 特に、体力を高める必要性、目指す子供(p2)、適切な実態把握(p5)等を参考にして、状況を理解し、全教職員が納得する場を設定する必要があります。

#### ポイント2：参画

「他人の決めたことをやらされるのは、誰もが好まないもの。一方、自分で決めた計画や自分の意見が反映されているものには、実現の意欲がわくもの」です。参画的なマネジメントが先生方の満足度を高め、目標に向けて積極的に実行するようになることは既に実証済みです。体力向上プランの作成（p4）段階から、教職員の意見や提案を聞き、吸い上げることが大切です。そのためには、体育主任一人ではなく、各学年に所属する体育部（保健体育科）等がミドルリーダーとなって、全教職員の意見や提案をボトムアップしていきましょう。

### ■ まずは、計画段階(体力向上プラン作成)から、全教職員で共に考えながら作成しましょう。

# 子供の体力向上に向けた組織的な取組ガイド

令和3年3月

作成 福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課  
〒812-8575 福岡市博多区東公園7番7号  
Tel 092-643-3923