

I 学校体育

— 京都府の児童生徒の体格・体力 —

体力向上推進プロジェクト



本府が推進している「体力向上推進プロジェクト」は、体力・運動能力に関する課題解決に向けて、各校で実施した新体力テストの結果や「京の子ども元気なからだスタンダード」等の活用から、自校の児童生徒の体力・運動能力等について各学年・男女別に把握、分析して、これまでの取組内容の見直しや改善を図り、一人一人の実態に応じた各校独自の取組を計画・実践することを目的としています。

1 自校の現状把握〈Plan〉

- 新体力テストの実施と結果の考察（小・中・高）
- 「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」の作成
- 「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」の実施と結果の考察（小）
- 体育・保健体育科年間指導計画の確認（小・中・高）

2 運動習慣化の取組〈Do〉

- 体育授業での「生涯にわたって運動に親しむための資質や能力」の育成
- 体育授業以外の時間の手立て（小学校での休み時間の運動時間設定、保護者への働きかけ・地域との連携、運動部活動への積極的な参加奨励等）

3 1年間の取組の成果と分析、次年度への課題の明確化（=取組の改善） 〈Check・Action〉

[具体的な実施方法]

1 自校の現状把握〈Plan〉

- 新体力テストの種目別平均を全国平均値と比較し、傾向を把握・分析する。（小・中・高）
- 現状分析に基づき「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」を作成する。
（※P12「〇〇年度児童生徒の体力・運動能力向上に関わる年間指導計画例」を参照）
- 小学校においては「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」の測定を実施し、その結果から学校・学年等に共通した課題とされる（身に付いていない）動作スキルを把握する。
- 体育・保健体育科年間指導計画の確認（全ての学年における「体づくり運動」領域の実施、発達段階のまとめ、指導内容の系統的なつながり等）と児童生徒の実態に基づいた単元計画を作成する。

2 運動習慣化の取組〈Do〉

- 小学校においては、「京の子ども元気なからだスタンダード・スタンダードPLUS+」を「体づくり運動」領域の「多様な動きをつくる運動」等で活用し、その充実を図る。
- 中学校においては、各学年7単位時間以上の「体づくり運動」や他の領域を通じて、自己の健康や体力の状況に応じて体力を高めるとともに、実生活で生かすことができるよう、指導方法の工夫を図る。
- 高等学校においては、各学年7～10単位時間程度の「体づくり運動」領域を通じて卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てたり、定期的に計画を見直して取り組むことができるなどの実践力の育成と、新体力テストの自校の傾向を踏まえた具体的な体力向上の計画を推進する。
- 体育授業以外の時間（特別活動・業間等）を活用した取組を実践するなど、学校独自の取組や地域等と連携した取組を推進する。

3 1年間の取組の成果と分析、次年度への課題（＝取組の改善）

〈Check・Action〉

- 児童生徒自らが体力・運動能力の伸長が実感できるよう、新体力テストやスタンダード等の再測定を（2種目程度）実施する。
- 取組の成果と分析により、次年度の「体力・運動能力向上に関わる年間指導計画」や体育授業の指導内容等について見直し、改善を図る。

体力・運動能力向上に向けた全体計画

(法令等関係部分は抜粋)

国の施策

スポーツ基本法（基本的施策）

- ・学校施設の利用
- ・スポーツに関する科学的な研究推進等
- ・学校における体育の充実

第2期スポーツ基本計画

- ・スポーツをする時間を持ちたいと思う中学生を増加
- ・スポーツが嫌い・やや嫌いである中学生を半減
- ・子どもの体力を昭和60年頃の水準に

第3期教育振興基本計画（文部科学省）

- ・子どもの体力水準を2021年度までに昭和60年頃の水準まで引き上げる

学習指導要領：「体育科」・「保健体育科」の目標

小学校

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

中学校

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

高等学校

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

府の施策

京都府教育振興プラン（重点目標3）

たくましく健やかな身体をはぐくむ

- ・体力の向上
- ・健やかな身体の育成
- ・食育の推進

スポーツ推進計画

（第2章 子どもをはぐくむエンジョイスports）

- ・体力テスト値をピークであった昭和60年代の数値に近づける
- ・「運動・スポーツをすることが好きな子どもの割合」を増加させる
- ・「学校の体育の授業以外で週1日以上運動・スポーツをしている子どもの割合」を増加させる

体力向上推進プロジェクト

体力・運動能力について自校の現状を把握し、PDCAサイクルに基づいて課題解決を図る

各教育局・市町（組合）教育委員会の施策、学校での取組

地域社会との協働

学校の教育目標

家庭との連携

小学校

中学校・高等学校

「体育」授業…スタンダード 「体づくり運動」
運動遊びガイドブック
まゆまる体操 等
学校行事…運動会、集会・発表会での発表 等
その他の活動…全校遊び、縄跳び大会、学級活動、
休み時間での外遊び 等

「体育」授業…「体づくり運動」領域 等
学校行事…体育大会・球技大会 等
その他の活動…運動部活動、HR活動 等

〇〇年度 児童生徒の体力・運動能力向上に関わる年間指導計画例

(小学校版)

学校名：〇〇立〇〇小学校

対象学年：第3学年・第4学年（中学年）

【本校の児童の実態や地域の特性について等】
・ 休み時間（中間、昼）にグラウンドで遊ぶ児童が、男女とも他学年と比べて少ない。 ・ 体を動かすことや体育授業については、「好き」「やや好き」と答える児童は男女とも多い。
【昨年度の「新体力テスト」や「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」等の結果による現状分析】
・ 50m走（走力）やシャトルラン（全身持久力）は、全国平均値、府内平均値のいずれも上回る。 ・ 立ち幅とび（跳力）やボール投げ（投力）は、全国平均値、府内平均値をやや下回る。
【本校の児童の体力に関わる課題】
・ 日常的な運動習慣が身に付いていない児童が多い。 ・ 跳力及び投力に課題がみられる。

Plan

本年度の具体的目標： ※子どもたちを「体育嫌い、運動嫌い」にさせない観点から、具体的な数値目標は設けず、「取組の結果として数値の上昇につながる」ことをイメージして目標を設定してください。

① 運動の楽しさを味わわせる ② 跳力や投力に必要な動きを身に付けさせる

年間計画	具体的な取組計画			
	体育科学習内容との関連 (授業を通じての取組等)	学校行事・学級活動や 遊びの時間等との関連	家庭・地域等との 連携	食育等との 関連
4月	・「スタンダード」測定 ・「体づくり運動」(多様な動きをつくる運動)	・ 全校遊び (校内ゲーム大会)	Do	
5月	・「走・跳の運動」 ・「ゲーム」	・ 新体力テスト ・ 校内オリンピック		・ 朝食の大切さの指導
6月	・「器械運動」 ・「浮く・泳ぐ」[低:水遊び・高:水泳]	・ 外遊びとケガの防止の取組 ・ 歯と運動について(噛む力)		
7月	・「浮く・泳ぐ」[低:水遊び・高:水泳] ・「表現運動」	・ 水泳大会(泳力・ゲーム大会) ・ 熱中症予防と体力		
8月	※夏休み		・ 朝の体操 ・ 朝、夕方の外遊び	
9月	・「走・跳の運動」	・ 運動会 ・ リレー大会		
10月	・「ゲーム」 ・「器械運動」	・ 全校遊び (校内ゲーム大会)		
11月	・「体づくり運動」(多様な動きをつくる運動)	・ 校内マラソン大会 ・ 学習発表会	・ PTA主催による スポーツ、健康活動	・ 「毎日の生活と健康」 ・ 「育ちゆく体とわたし」
12月	・「表現運動」		・ 外遊び	
1月	・「体づくり運動」(多様な動きをつくる運動)	・ 縄跳び大会		
2月	・「ゲーム」	・ 全校遊び (校内ゲーム大会)		
3月	・「スタンダード」測定 ・ 年間指導計画の見直し	・ 6年生を送る会	・ 外遊び	

Check

取組に関する評価：児童(生徒)の取組状況や取組による児童(生徒)の変化
今年度実施した体力テスト結果との比較・検討 など

取組の改善・見直し：新たな課題の発見・把握

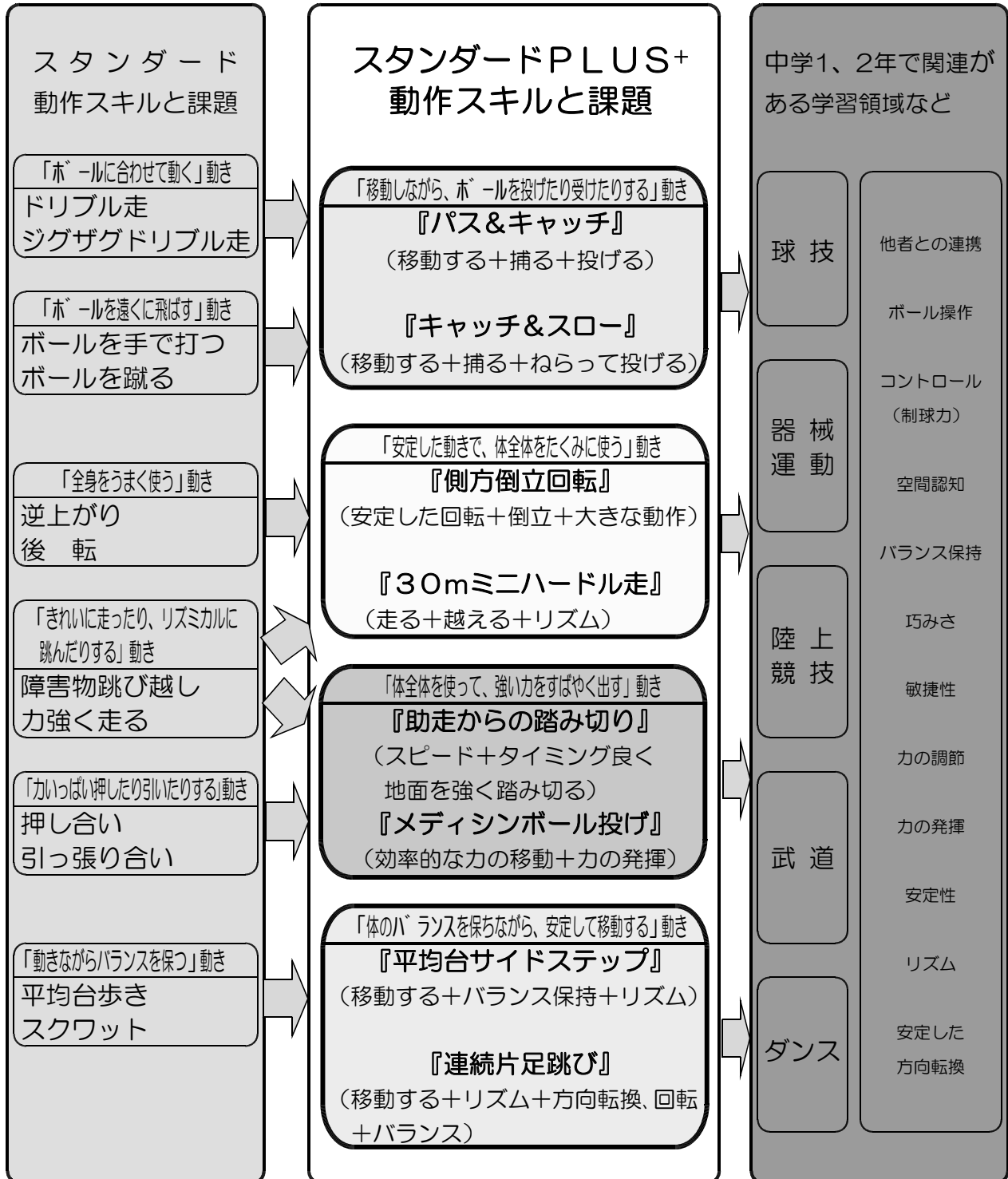
Action

【京の子ども元気なからだスタンダード等に関連する動きの系統性】

〔小学校3、4年生〕

〔小学校5、6年生〕

〔中学生〕



「京の子ども元気なからだスタンダード」とは
 小学校3、4年生の段階で身に付けておくべき基本的な動きの獲得状況を把握するための京都府独自の指標

「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+」とは
 小学校5、6年生の段階で複数の動きを同時に連動して行う動作スキルの獲得状況を把握するための京都府独自の指標