

令和2年度 神奈川県健康・体力づくり推進フォーラム  
これからの学校体育と子どもの体力・運動能力の向上について



東京女子体育大学  
末永 祐介  
y-suenaga@twcpe.ac.jp

東京女子体育大学  
マスコットキャラクター  
「とよびー」

なぜ学校で「体育」を学習するの？

何のお金?? 2018年度  
**42兆6000億円**  
日本の国家予算(300兆円)のおよそ14%

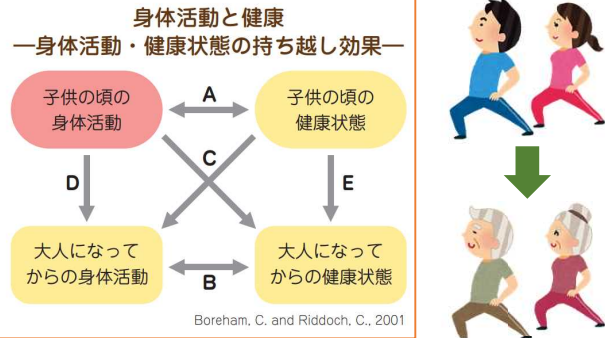
新国立競技場  
**1550億円!**  
毎年約275個建てられる!!

**国民医療費** 国民の病気やケガの治療のため、医療機関に支払われた総額

国民一人当たり約34万円 65歳以上の割合2019年=28%  
2060年=40%

**国民医療費は増える?**  
健康でいられる時間を延ばす必要

身体活動と健康  
—身体活動・健康状態の持ち越し効果—



Boreham, C. and Riddoch, C., 2001

子供の頃の身体活動は、その年代の健康状態に影響を与えるだけでなく、大人になってからの身体活動や健康状態にも影響を与える

幼少年期に運動の楽しさや価値を学び、望ましい運動習慣を身につける必要性  
= **体育科・保健体育科の学習が重要**

じゃあ「体育」じゃなくて「健康教育」でいいんじゃない？

教科等横断的な視点で学校教育の全体を改善・充実させること  
= **カリキュラムマネジメント**の視点

教科再編も…?

**健康教育科の授業…**

- 現在の保健の内容を充実させ、毎週1時間座学で実施する。
- 各学年において「**体づくり運動(実技)**」を年に35時間程度実施する。
- 家庭科等の内容と関連させた「**食育**」の内容を充実させる。

スポーツの内容は…  
スポーツを行いたい者は**地域のスポーツクラブ等へ**  
→ 参加する費用等について、行政が補助を出す  
(保健体育科教員を減らして財源確保)

なぜ「運動・スポーツ」を学ぶ(行う)のか

運動を行うのは「健康」のため = **運動手段論**  
→「楽しさ」がない「トレーニング」  
↓  
運動・スポーツによって友達と仲良くなる  
**外在的価値**  
extrinsic value

運動・スポーツの持つ「**価値**」はそれだけ?

**内在的価値**  
intrinsic value  
運動を行うと「楽しい」「気持ちがいい」  
運動・スポーツを行うことそのものが目的 = **運動目的論**

**豊かなスポーツライフ**を獲得するためには  
どちらの価値にもバランスよく触れていくことが**重要**

子供の体力を向上させるために

子供の体力が低い  
↓  
体力テストの成績を上げる  
↓  
体力テストの成績がよくなるための訓練を行う

- ・机の脇に握力強化の器具を常備
- ・朝マラソンの強制
- ・休み時間にボール投げを強制…

**体力テストの成績が上昇!!**  
生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎…  
子供の意欲…

子供の体力を向上させるために

**子供の体力が低い**

↓

**子供たちの現状を把握**

↓ 全国調査の活用、学校独自の調査

**学校における体育的活動の充実**


↓

- ・体育授業の改善・充実
- ・授業外の取組の改善・充実

**運動が楽しい!もっと運動してみたい!!**

↓ 運動時間の増加

**体力の向上!!**      **取組の結果としての成果**




**運動を嫌いにさせない取組とは**

運動を行わない理由を調査

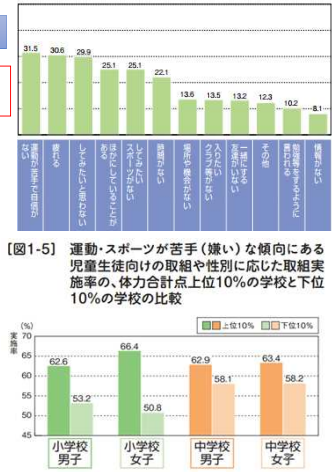
↓

**食べ物の好き嫌い**



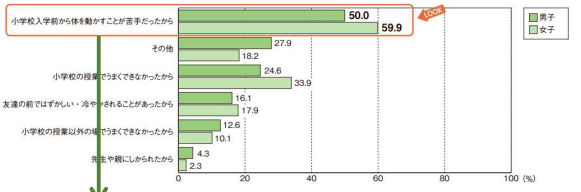
運動が嫌い = ニンジンが嫌い

ニンジン嫌いな子に生のままのニンジンを食べさせますか?



【図1-5】 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある児童生徒向けの取組や性別に応じた取組実施率の、体力合計点上位10%の学校と下位10%の学校の比較

【図1-6】 運動やスポーツが「ややきらい」「きらい」と回答した児童の、運動がきらいになったきっかけ (児童1-2)



苦手だと思ふ → 幼児期から動きを評価されている可能性

先生に褒められるから○○をする。  
△△を◇◇するとごほうびがもらえる。 → **外発的動機づけ**  
のみになっていないか

**運動が苦手な子供に対する手立て**

↳ 正解を見出すような活動になっていないか

**幼稚園教育要領 (H29.3)**

「**幼児期の終わりまでに育ってほしい姿**」

(1) **健康な心と体**

幼稚園生活の中で、充実感をもって **自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ**、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。

↓

**「目的は活動そのものの中にある」(ホイジンガ)**

行動することそれ自体が目的 = **内発的動機づけ**

**子供が思わず動いてみたくなるような環境設定**

**体を動かす環境設定**

南相馬市立小高小学校の取組



**スポーツ庁長官賞を受賞!**

幼児期 = 周囲に生じる新たな刺激や情報の変化に即座に**運動性反応**を起こす → **精神発達**の特色

**行動を制御することは幼児にはなじまない**

動きを駆り立てる刺激に反応し、自己の能力水準で働きかけながら新しい動きを獲得し、それを活用しながらさらに新しい動きを身に付けることで**運動般化**がなされる

生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身につけやすい時期

体を動かす遊びを通して動きが**多様に獲得**されるとともに、動きを繰り返し実施することによって**動きの洗練化**も図られる。

↓ 意欲を持って積極的に周囲の環境に関わる

**社会性の発達や認知的な発達が促され、総合的に発達していく時期**

↓

適切に構成された環境の下で、**幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に**、体を動かすことが大切





ミルナー(1962年)の実験

ヘンリー・モレゾン = 癲癇の一種を患う  
↓内側側頭葉の一部(海馬を含む)を切除  
↓新しい記憶を形成する能力を失う

自分の手の動きを鏡で見ながら星の形を描く  
↓  
あらかじめ二重線で星を描き、その線の間をなぞらせる  
↓まったく新しい体験に感じる

回を重ねるごとにうまく描けるようになる

**運動学習 = 海馬に依存しない**  
身体的な能力の向上に、思考はあまり必要ではない  
技能の習得には反復練習こそが重要

じゃあ体育は練習だけさせればいってこと?

技能「だけ」を身に付けさせるのであれば、反復練習をさせるだけの方が効率がいいです!

体育・保健体育科の内容や目標は「技能」だけですか?

「できる」ようになるために… 友達から教えてもらう  
重要 仲間を助ける 話し合う…

思考力、判断力、表現力等 学びに向かう力、人間性等

学校でなぜ「体育」を学ぶのか

「危ないからやらせない」= 安全面の指導も体力向上の取組の一つ  
幼少期から望ましい運動習慣を定着させる  
・内発的動機づけから運動を促す

- 健康寿命の延伸
- 豊かな人生を送る上で、スポーツという選択肢を持つ  
→ 生涯スポーツの獲得

誰とでもスポーツを楽しめる能力を身につける  
→ 年齢・性別・障害の有無等

男女共修が大前提

「能力差があり学習できない」= その解決こそ体育科の重要な学習内容の一つ

(3) 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

男子

1週間の総運動時間	平均(体力合計点)
全体	53.6点
420分未満	49.3点
420分以上	57.6点

女子

1週間の総運動時間	平均(体力合計点)
全体	55.6点
420分未満	53.7点
420分以上	60.0点

総運動時間の長い者ほど体力合計点が高い

(3) 1週間 ⇒ 体力を高めるには運動時間を確保する必要がある

男子

1週間の総運動時間	平均(体力合計点)
全体	41.6点
420分未満	35.3点
420分以上	43.4点

女子

1週間の総運動時間	平均(体力合計点)
全体	50.0点
420分未満	43.1点
420分以上	54.7点

(1) 1週間の総運動時間の分布

男子

1週間の総運動時間	60分未満
全体	7.6%

女子

1週間の総運動時間	60分未満
全体	13.0%

(1) 1週間の総運動時間の分布

男子

1週間の総運動時間	60分未満
全体	7.5%

女子

1週間の総運動時間	60分未満
全体	19.7%

運動を「する」「しない」の2極化

今の子供は運動していない?

日本人は「座りすぎている」

世界20カ国の平日の総座位時間 (分/日)

国	総座位時間 (分/日)
日本	~400
台湾	~350
サウジアラビア	~300
ノルウェー	~250
ルワンダ	~200
香港	~150
チェコ共和国	~100
スウェーデン	~50
カタール	~50
ペルー	~50
オーストラリア	~50
米	~50
ニュージーランド	~50
中国	~50
インド	~50
オーストラリア	~50
ロシア	~50
ブラジル	~50
ポルトガル	~50

※シドニー大学などの調査から(2011年)

座りすぎのリスク

- 1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて**糖尿病**をわずらう可能性が**2.5倍**高くなる
- 1日11時間以上座る人は4時間未満の人と比べ、**死亡リスク**が**40%アップ**する
- 1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、**抑鬱**や**心理的ストレス**などを抱える人が**3倍近く多い**

今の中生は運動していない？

1週間の総運動時間が60分未満  
= 1日の運動時間が8分程度？

運動 = スポーツをすること？

これは運動？スポーツ？  
 > 野球 運動？スポーツ？  
 > キャッチボール 運動？スポーツ？

これは運動？  
 > ウォーキング 運動？  
 > 歩いて通学 運動？  
 > 車で通学 運動？

「運動している」状態とは？  
 相対的に「今」の状態よりもより負荷がかかっている状態

座る < 立つ < 歩く < 走る

ルールがある = スポーツ  
 ルールがない = 運動

日常生活で「運動」を増やすには

勉強  
 座って → 立って

通学  
 歩いて → 速足で

清掃  
 普通に → 積極的に

体力向上の取組 日常の活動を見直すことができないか  
 また新しいことをやらなければ...

運動量を増やす ⇒ 動きのパターンを増やす

36の基本的な動き

9つの動作 (緑の枠)  
 歩く、走る、立ち下がる、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る

18の動作 (オレンジの枠)  
 歩く、走る、立ち下がる、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る

9つの動作 (紫の枠)  
 歩く、走る、立ち下がる、歩く、走る、歩く、走る、歩く、走る

27

日常生活で「運動」を増やすには

運動=スポーツという取組  
 ↓ 誰のためになぜ行うのか  
 苦手な(運動していない)生徒のための取組

スポーツ = あまりにも高いハードル  
 ↓  
 もう運動したくない

苦手な(運動していない)生徒でも実施できる

座る < 立つ < 歩く < 走る

学校でアクティブスイッチをON!にする  
 動きたい ≦ 動いてもいい

もっと体を動かそうプロジェクト

熊本市教育委員会との共同プロジェクトとして実施

運動強度の指標METSを活用  
 → 「花陵メッツ」を策定  
 一日+8メッツを目指す

普段運動をしていない女子生徒8名を委員として任命  
 ↓  
 自分たちでもできる取組を考案  
 ↓  
 生徒自ら全校生徒に提案  
 ↓  
 2週間実施  
 ↓  
 成果検証 (学校保健委員会が発表)

中学生 日常で運動もっと  
 熊本市の花陵中 意識付けへ独自単位

登下校は速足で歩く+1  
 掃除で多く机を運ぶ+2

平成29年11月8日  
 熊本日新聞

福島県内の小学校4年生から高校3年生まで全ての児童生徒に配布  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/kenkokojoiku18.html>

自分手帳

運動 health and strength not 健康 食生活

児童生徒一人一人が、自己の体力や健康に関心をもち、学校での保健指導や体育指導の内容を生かしながら、運動習慣や食習慣、生活習慣の改善に進んで取り組む契機とする(福島県教育委員会)。

「運動」ページの活用

日常に加えた「運動」			
取り組んだ日	いつもなら・・・	工夫した「運動」	取り組んだ時間(分)
12/6	例) 座って勉強	→ 立って勉強	分
/		→	分
/		→	分
/		→	分
/		→	分
/		→	分

まずは1週間!  
意識が変わる⇒行動が変わる

31

自分の健康に関心を持つ

↓  
意識が変わる

↓  
行動が変わる

↓  
望ましい生活習慣  
望ましい運動習慣

↓  
健康寿命の延伸

↓  
国民医療費の減少  
・消費税の減税



たくさん食べて、動いて  
**元気で健康な生活**  
を手に入れることが重要!



32

体を動かす心地よさ、スポーツの楽しさを伝え、  
運動に自由な子供たちを育てましょう!!



学校法人 藤村学園  
東京女子体育大学 東京女子体育短期大学  
体育学部体育学科 保健体育学科・児童教育学科

33