

令和3年度 神奈川県健康・体力推進フォーラム

体力向上の取組を進展させる着眼点

令和3年10月

玉川大学教師教育リサーチセンター山田稔

体力向上の取組は、これまでどのように
行われていたのだろうか？

神奈川県の子力向上の取組

1. 子ども☆キラキラプロジェクト

子どものころから未病を改善する基礎づくりの取組の一環として、子どもの体力・運動能力の向上や運動習慣の確立、生活習慣の改善を目指す様々な事業を展開します。

(1) 体力・運動能力の向上

体力テスト総合評価がDからEまでの児童の割合を、男女とも28%まで減らし、AからCまでの児童の割合を引き上げる。(全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

(2) 運動習慣の確立、生活習慣の改善

運動やスポーツを週3回以上実施する児童の割合を、男女とも55%に引き上げる。(神奈川県児童生徒体力・運動能力調査)

令和2年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

- ・コロナ禍においても、各学校の積極的な取組が行われた。
- ・小・中学校とも体育授業における取組が最も多かった。小学校では体育的行事等、授業外の取り組みが、中学校では生徒主体の委員会活動の取組が多かった。
- ・取り組んでいる内容は、小・中学校とも、ボール投げと縄跳び、ボールゲームが多かった。また、体力要素としては、投力、敏捷性、瞬発力、持久力を高めることを目的とした運動が多かった。

	小学校	中学校
体育授業	9	13
体育的行事	7	2
授業外	6	4
運動会	6	4
保健授業	1	0
体力テスト	1	0
委員会活動	1	5
球技大会	1	2
朝の運動	1	1
小中連携	0	1
自宅	0	1

表 令和2年度取組報告
＜講師まとめ資料＞

体力向上を進展させるために
着眼点を変えてみよう！

体力向上の着眼点(その1)

・着眼点1 2極化の上位層の一部の子どもに着目して検討する

- ・ポジデビ・アプローチは行動変容が困難な健康課題を克服するための手段として有効に使える。(神馬征峰, 2013)
- ・ポジデビ・アプローチとは、どんなコミュニティや組織にあっても、通常と異なった行動をとる個人やグループがある。そして他の人たちと同じ課題をかかえているにもかかわらず、その課題をよりうまく解決する。そういう変わった人が positive deviant(ポジデビ)であり、そういう行為を positive deviance(ポジデビ: 正の逸脱)と称する。
- ・体力上位層にいる、ごく一般的(あまり目立たない)な子どもに着目してみよう。なぜ、その子どもが上位層に位置しているのか、データと聞き取りにより検証してみよう。体力向上のためのヒントが隠れているかもしれない。

体力向上の着眼点(その1)

- ある種の行動変容が必要であるということは、頭でわかっているつもりでも、なかなか実践はできないものである。重要なことは行動変容を必要としている当事者が、変容すべき行動の発見から変容実践のプロセスに参加するということである。
- そこで参考になるのは失敗例ではない。同じような苦境にありながらも課題を克服している成功例である。当事者がポジデビを探すプロセスの中で、学んでいく。当事者の参加こそがポジデビの命綱である。
- 参加を続けるためには極めて具体的な課題に取り組むようにする。大事なものは具体的なテーマに取り組むことである。

体力向上の着眼点(その1)

- 子供たちを集め、彼らが話を進めていく中で、問題は予想以上に複雑であるということがわかってくる。
- 2極化の問題について、うまく困難を乗り越えて、体力が高い状況にあるポジティブの子どもから、そのヒントを得よう。そして、一人ひとりの子ども達に目を向けることから始めよう。
- できるならば、ポジティブの子どもから、たくさんの経験を他の子ども達に伝えてもらえるといい。子ども同士の成功体験の会話は、子ども達を勇気づける。ポジティブを増やしていけば、コミュニティは変わっていく。全体から個へ、じっくりと子ども達を見ていくことが大切である。

体力向上の着眼点(その2)

着眼点2 学校現場で実施する子ども達の体力向上の取組に、他の先生方による工夫・改善のアクションが起きるような提案を行う

- ・学校に勤務する教員から、子どもの体力に対する現状認識や自らの関り方に関する現状を拾い上げ、その内容を詳細に吟味・分析した。調査は小学校15名、中学校17名を対象に行った。(山田稔, 2017)
- ・小中共通: 教員により体力についての解釈が違っていると見られた。学校として、体力の概念や児童生徒の体力に関する評価基準などについて理解を深めるため、体育関連教員から有用な情報を共有することが重要であろう。
- ・「体力」「運動」「体育」「スポーツ」「身体活動(日常生活活動)」それぞれの意味を理解し、「体力=体育」ではなく、それぞれが初等中等教育の基礎となる能力であることを各学校で共有する必要がある。

体力向上の着眼点(その2)

- 体力データも学力データと同様、全教員が責任を持って分析と活用に取り組む必要がある。
- 小学校: 教員が児童の体力や運動感覚の現状を踏まえ、身体の構造や運動の原則を理解した上で実技指導に当たることにより積極的に児童生徒と関わりを持てるようになると推察される。
- 中学校: 教科担当制であるため、保健体育科や運動部活動を通して専門性を高めている者以外の教員が子どもの体力向上に関して理解を深めることは容易でないが、体力が「生きる力」の根本に位置付けられる理解を図っていく必要がある。
- **学校の健康・体力向上のリーダーとして、それぞれの園・学校に所属する先生とコミュニケーションを取りながら、取組を進めていってほしい。**

体力向上の着眼点(その3)

- **着眼点3 外国の体育授業や様々な取組を参考にしよう**

- オーストラリア運動部活動

いいところ、それは本人の意思が尊重されることだと思います。全員が強制されることはないのです。やりたいと思ったことをやる。日本の場合、一つの部活に縛られて1年間を通して、常にそのスポーツしかできません。オーストラリアでは、シーズンごとにスポーツが変わるのですから、いろいろなスポーツに挑戦できます。このことは、とても魅力的なことだと思いました。

- アメリカの体育授業

自分にできることを先生の前でやって見せてから、先生の助けを借りて自分にできることよりも、少し難しいものに挑戦すればよいのです。

体力向上の着眼点(その3)

- アメリカの体カテスト

多くの学校で体カテストを実施しているが、この体カテストで一定の成績をあげるとプレジデンシャル・アワードといって、大統領のサイン入りの賞状がもらえる。生徒はそれを目標に一生懸命頑張るといふ。

- オーストラリアの「鉄人レース」

現地の学校で「鉄人レース」の授業を経験してきた。ランニング、スイミング、ランニングと、「定められた距離を次々にこなしてくこの授業は、大変つらかったが、おもしろかった」といふ。このように、授業のねらいや到達目標は同じでも、授業方法の目先を少しだけ工夫するだけで、とかく苦しいという意識のある体力向上のための内容も、生徒は喜んで取り組むことができる。

体力向上の着眼点(その3)

- アメリカ、フィットネス・ウィーク

冬休みの1週間の食生活を調べます。それをグラフ化します。授業の1週目はエアロビクスの授業、これは体育教師とヘルパーとよばれる上級生(高校生)が教えてくれます。エアロビクスのあとは、健康に関する映画をいくつも見て、感想などを書かされました。この授業の最後に体力測定を行います。日本の学校での体力測定のほかに、コンピュータ機器によって行われます。たとえば、水分がどれくらいか、栄養がどれだけ足りていないかなどです。そして、みんなが一番注目することは、自分の理想の体重が表示されることです。先生の話によると、このデータを参考に、実際にダイエットに成功した人も何人かいるそうです。

体力向上の着眼点(その3)

- 海外の学校では小・中学校を通じ、遊びからの導入とゲーム形式の授業が中心である。陸上競技などの個人種目でも、リレー形式を取り入れて、他との競争を図っている。自然とチーム内での話し合いや練習が必要となり、自ずと他の者との協調性や主体性が育てられてくる。言い換えれば、グループ学習やチーム別学習を多用するということが普通である。
- 保健では、現実におこっている社会的に大きな健康問題を扱うことが多く、問題対処的内容の傾向が強いと思われる。いずれも生徒の論理的思考力を高めていくことをねらいとして行われているものであり、討論の場合には調査、資料の収集、分析を通して自分の意見を発表させ、あるいは、他人の意見を聴くことによって自分自身の思考力を高めている。
- 以上の内容は、約30年前の外国での生活経験がある生徒からの聞き取りをもとに作成されています。(和田雅史, 1994)

体力向上の取り組みを支援する教育委員会の
サポート事業を積極的に利活用しよう

コロナ禍における体力向上の取り組み

- ・ **神奈川県教育委員会の体力向上支援事業(令和3年度)**

- ・ 体力向上サポーター派遣

「体力向上サポーター」を小学校に年間を通して派遣し、学校の体力向上の取組への指導・支援・助言等を行うことで、新体力テストの望ましい実施方法や健康・体力づくりの効果的な取組を支援する。

- ・ 体力向上キャラバン隊派遣研修講座(小・中学校)

新体力テストの企画・運営や児童が自己の体力・運動能力を最大限に発揮するための実施方法等を指導・支援することにより、小学校における体力向上に係る取組の推進を図る。

コロナ禍における体力向上の取り組み

- ・次の大きな波に対する備え、家庭の体育、保健体育学習コンテンツ事例集が文部科学省ホームページに掲載されている。

体づくり運動、陸上、水泳、ボール運動、表現運動、保健領域、全領域で作成されている。家からアクセスできるコンテンツを作成済み。今後、学校が休校やオンラインになった場合には活用してほしい。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00027.htm

- ・学習活動の工夫例

感染症に配慮した学習活動の例

全領域・小中高用のコンテンツ

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm