３つの力　知　３つの力　徳　３つの力　体

健 康 ・ 体 力

設定のねらい

□「体力」はあらゆる活動の源であり、豊かな人間性や自ら学び考えるといった「生きる力」の重要な要素となるものです。

□ 子どもたちの体力の向上を図ることは、生涯にわたって子どもたちが明るく豊かで活力ある生活を営むためにも大切なことであり、社会全体で対応すべき重要な課題です。

たくましく生きる子どもの育成

知・徳・体のバランスが大切です。

体力・運動能力の向上

【生活を支える基盤】

運動をするための体力

健康に生活するための体力

学校
～運動好きな子どもづくり～

・推進体制の確立
・体育授業の充実
・始業前、休み時間等の活用
・体育的行事の充実
・運動部活動の充実　　等

連携

家庭
～体を動かす習慣・生活づくり～

・日常的なスポーツや外遊び
・生活習慣の改善
(よく食べ・よく動き・よく眠る)

地域
～スポーツ活動の場づくり～

・スポーツや外遊びができる場所や機会の提供

対策

健康面への影響
→肥満、生活習慣病

体力の低下

精神面への影響
→意欲・気力の低下

背　景

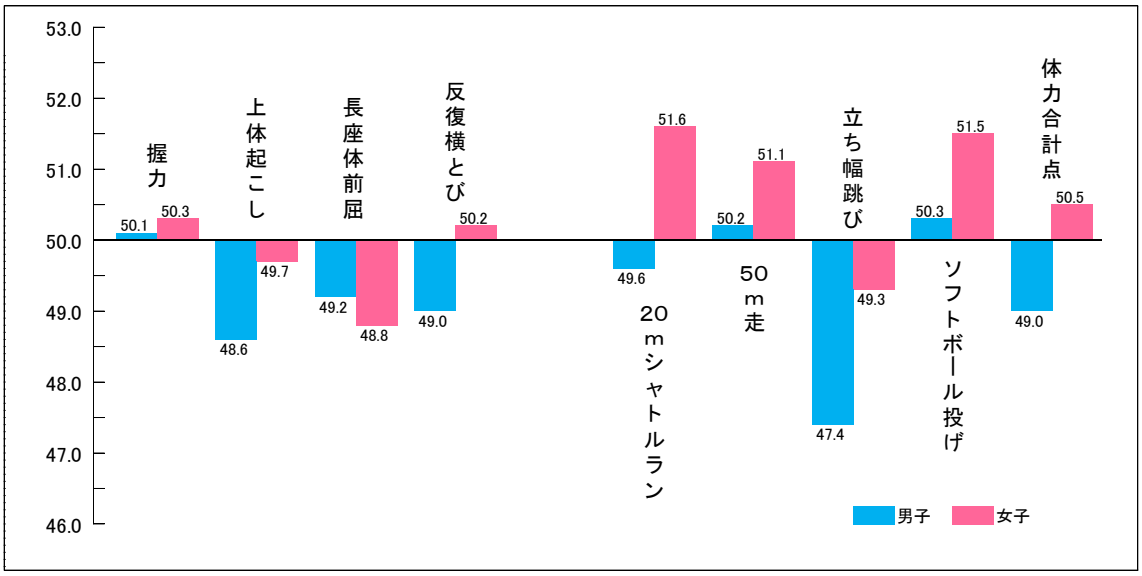
○子どもの外遊びやスポーツの大切さを軽視する傾向が進む。
○３間（時間、空間、仲間）の減少により外で遊んだり、スポーツをしたりする機会が少なくなってきている。
○偏った食事や睡眠不足など、子どもの生活習慣が乱れがちになる。

現状を知ろう

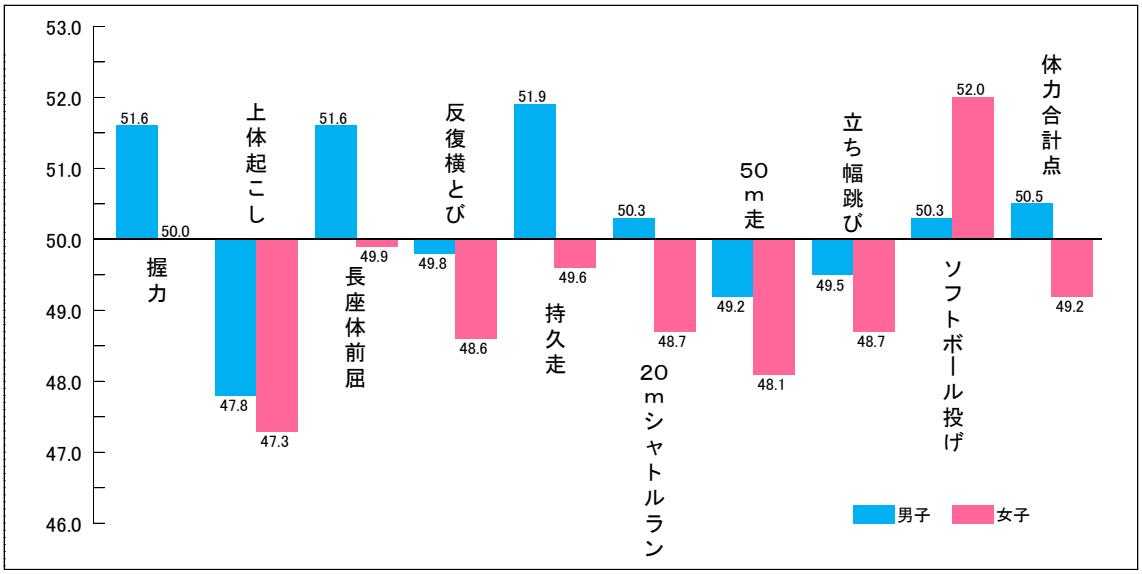
西部管内の現状

下記のグラフは、平成２２年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果です。小学校の女子、中学校の男子は体力合計点で全国平均を超えるなど非常に高い面もありますが、その年度や発達段階等で課題も見られます。ぜひ、各学校で詳しい分析を行いましょう。

【小学５年：男子・女子】



【中学２年：男子・女子】



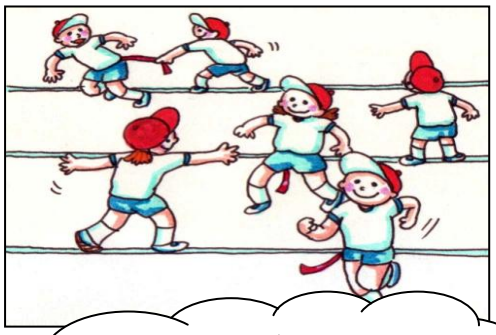
Ｔ－スコア

それぞれの種目の測定値が全国平均を基点（５０を規準）として、そこから上または下にどのくらい偏っているかを示したもの。

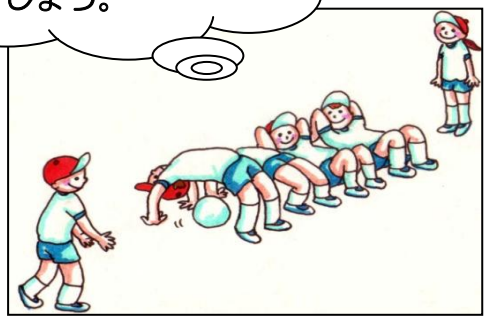
■下の表は、昭和５７年と平成２１年の運動能力テストの結果です。全体的に体力の低下が見られます。この実態を踏まえ取り組んでいく必要があります。

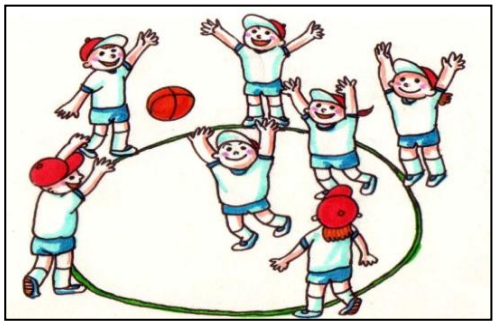
体力・運動能力調査結果　＊小学校６年生（高知県）

ボール投げ			
男子	昭和 57 年	33.7m	DOWN
	平成 21 年	30.4m	
女子	昭和 57 年	19.7m	DOWN
	平成 21 年	17.9m	
５０m走			
男子	昭和 57 年	8.94 秒	DOWN
	平成 21 年	9.12 秒	
女子	昭和 57 年	9.16 秒	DOWN
	平成 21 年	9.45 秒	



子どもたちが、楽しく活動できる運動を仕組みましょう。





体力向上をすすめるには

過去の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果から、体力向上をはかるには、５つの要因があることが分かっています。

１．運動習慣

◆積極的に運動部やスポーツクラブへ所属し、運動をしましょう。

◆毎日の生活で、運動やスポーツに親しむ機会を増やしましょう。
休み時間は、できるだけ友だちと外遊びをしましょう。

◆運動やスポーツをする時間を工夫して増やしましょう。

２．運動やスポーツに関する意識

◆どんな運動やスポーツにも積極的に挑戦してみましょう。運動が好きになれば、体を動かすことが楽しくなります。

◆運動やスポーツを積極的に行い、「できる」自信がもてるようになりましょう。

３．生活習慣

◆望ましい睡眠と食事などの生活習慣を身に付けましょう。

◆朝食をきちんととりましょう。

◆睡眠時間（６時間以上８時間未満）を大切にしましょう。

◆テレビの視聴時間が長くならないようにしましょう。

４．体育・保健体育の授業

◆授業を充実させ、運動やスポーツが楽しいと感じる子どもを増やしましょう。

◆授業を工夫し、運動のポイントを上手に指導することで、体の動かし方やコツをつかめるようにしましょう。

◆運動やスポーツが、今よりも「できるようになった」と実感できる子どもを育てましょう。

５．家庭における運動やスポーツとの関わり

◆家の人と運動やスポーツが「好き」になる方法を考えてみましょう。

◆家の人と運動やスポーツをしたり、できるようになったことを褒めたりしましょう。

◆家の人とスポーツをみたり、運動やスポーツの話をしたりしましょう。

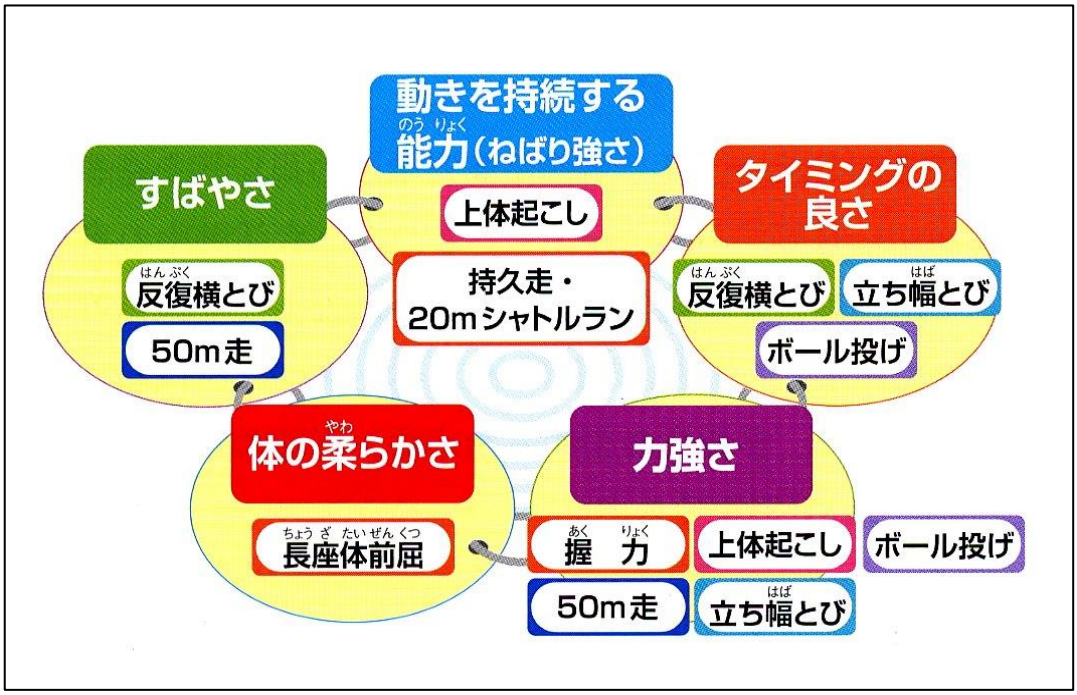
◆家庭でも、体力の重要性について知りましょう。そして、体力の重要性を子どもに伝えたり、体を動かす心地よさやスポーツの素晴らしさを伝えたりしましょう。

○５つの要因は学校だけでできるものではありません。学校・家庭・地域が連携して取り組みましょう！

新体力テスト項目を運動特性ごとにつかみ、指導にいかす

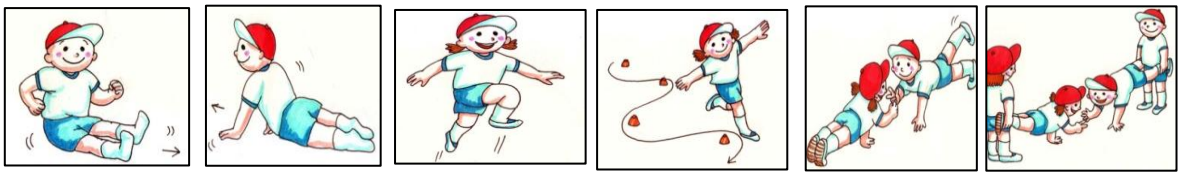
新体力テストの８項目は、「すばやさ」「動きを持続する能力（ねばり強さ）」「タイミングの良さ」「力強さ」「体の柔らかさ」の５つ運動特性に整理することができます。

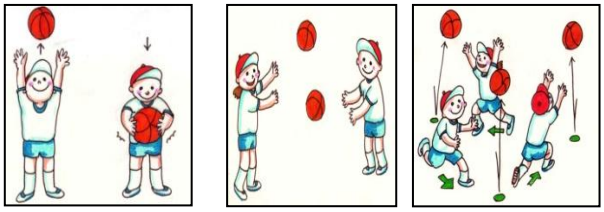
次の図は、新体力テストの項目と運動特性の関係を示しています。



図で示したように、新体力テストの測定値を、上記のように運動特性ごとにつかむことで、体育の授業や日常生活における運動やスポーツ活動に役立てることができます。

授業でもいろいろな動きを取り入れましょう





「体力アップ 75 プログラム」（高知県教育委員会）にストレッチ系、ペアゲーム系、集団ゲーム系などの運動が紹介されています。

参考にして、体育の授業の始めの時間などを利用して、楽しく継続的に行いましょう。

体力・運動能力向上のための目標値を設定しましょう〈小学校〉

■今の自分の体力・運動能力を知り、目標を設定して取り組みましょう。
■次ページの表を使い、自分の記録を得点にし、A～E で評価してみましょう。
■年齢に伴う体力の推移を知り、生涯にわたって人生を有意義にするスポーツを見つける上で、貴重な情報を得ることができます。

あなたの目標値、記録、得点【小学校】

学年		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	評価
小 1	目標									
	自分									
	得点									
小 2	目標									
	自分									
	得点									
小 3	目標									
	自分									
	得点									
小 4	目標									
	自分									
	得点									
小 5	目標									
	自分									
	得点									
小 6	目標									
	自分									
	得点									

※文部科学省のホームページに、下記の情報が掲載されています。ぜひご覧ください。
・全国体力・運動能力、運動習慣等調査【活用シート】
・「子どもの体力向上　ホームページ」http://www.recreation.or.jp/kodomo/

テストの得点表および総合評価（そうごうひょうか）　小学校

(1)項目別得点表により、記録を採点（さいてん）する。(2)各項目の得点を合計し、総合評価をする。

【 項目得点表 】

男子

得点	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg 以上	26 回以上	49cm 以上	50 点以上	80 回以上	8.0 秒以下	192cm 以上	40m 以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～24	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg 以下	2 回以下	14cm 以下	17 点以下	7 回以下	13.1 秒以上	92cm 以下	4m 以下	1

女子

得点	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg 以上	23 回以上	52cm 以上	47 点以上	64 回以上	8.3 秒以下	181cm 以上	25m 以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg 以下	2 回以下	17cm 以下	17 点以下	7 回以下	13.3 秒以上	84cm 以下	3m 以下	1

【 総合評価基準表 】

段階	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	段階
A	39 以上	47 以上	53 以上	59 以上	65 以上	71 以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21 以下	26 以下	31 以下	37 以下	41 以下	45 以下	E

体力・運動能力向上のための目標値を設定しましょう〈中学校〉

■今の自分の体力を知り、目標を設定して取り組みましょう。
■次ページの表を使い、自分の記録を得点にし、A～Eで評価してみましょう。

あなたの目標値、記録、得点【中学校】

学年		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m 走	立幅跳び	ハンドボール投げ	評価
中 1	目標										
	自分										
	得点										
中 2	目標										
	自分										
	得点										
中 3	目標										
	自分										
	得点										

トピックス

ふだんの生活の中には、体を動かすことがたくさんあります。日常生活で培われる体力も体力テストで判断することができます。

遊びの動き・スポーツの動き・生活での動き　等

歩いて登校	階段の上り下り	荷物を持って歩く

実は、登下校中の動きでこんな体力を身に付けているのです。例えば…

結びつきが深い体力

力強さ　動きを持続する力

下記のような体力テストで判断することができるのです。

握力　50m走　立ち幅とび　ボール投げ　上体起こし　20mｼｬﾄﾙﾗﾝ・持久走

日常生活の運動やスポーツも体力と大きな関係があるのですね。

テストの得点表および総合評価　中学校

(1)項目別得点表により、記録を採点(さいてん)する。(2)各項目の得点を合計し、総合評価をする。

【 項目得点表 】

男子

得点	握　力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走(1500m)	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg 以上	35 以上	64cm 以上	63 点以上	4’59” 以下	125 回以上	6.6 秒以下	265cm 以上	37m 以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5’00”～5’16”	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5’17”～5’33”	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5’34”～5’55”	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5’56”～6’22”	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6’23”～6’50”	63～75	7.3～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6’51”～7’30”	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7’31”～8’19”	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8’20”～9’20”	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg 以下	12 回以下	20cm 以下	29 点以下	9’21” 以上	25 回以下	9.8 秒以上	149cm 以下	12m 以下	1

女子

得点	握　力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走(1000m)	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg 以上	29 回以上	63cm 以上	53 点以上	3’49” 以下	88 回以上	7.7 秒以下	210cm 以上	23m 以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3’50”～4’02”	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4’03”～4’19”	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4’20”～4’37”	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4’38”～4’56”	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4’57”～5’18”	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5’19”～5’42”	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5’43”～6’14”	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6’15”～6’57”	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg 以下	7 回以下	22cm 以下	26 点以下	6’58” 以上	14 回以下	11.3 秒以上	117cm 以下	7m 以下	1

【 総合評価基準表 】

段階	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳	18 歳	19 歳	段階
A	51 以上	57 以上	60 以上	61 以上	63 以上	65 以上	65 以上	65 以上	A
B	41～50	47～56	51～60	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～50	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21 以下	26 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	E

運動部活動、少年スポーツ活動の実践に向けて

運動部活動の位置づけ

部活動については学習指導要領【平成２０年３月】において、次のように位置づけられています。

> 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際に、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。
>
> 【中学校学習指導要領】第１章　総則

運動部活動の意義

運動部活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るだけでなく、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や教員等との密接なふれあいの場として大きな意義を有する活動である。

また、その活動は単に資質の向上や態度を養うだけでなく、保護者や地域から期待される生徒の健全育成の場としても重要な役割を果たしており、学校経営上の重要な柱として、運動部活動を活性化させていくことが重要である。

【平成２０年５月「運動部活動の実践に向けて」高知県教育委員会】

■うえのことを受け、各中学校では、運動部活動を価値ある学校教育活動の一つとして位置づけ、取り組んでいきましょう。

■小学校段階においても、中学校での部活動の意義や位置づけを考慮し、スポーツ少年団や子ども会等のスポーツ活動に取り組みましょう。

■各家庭においても、部活動や少年スポーツ活動の意義を考え、子どもに接していきましょう。