

# 第7章

調査に関する考察

---



## 「東京都の児童・生徒の体格及び体型 (肥満と痩身) 調査結果」について

国立健康・栄養研究所 基礎栄養研究部  
部長 田中 茂穂

### 1 小学生の現状

#### (1) 現状

男子では、各学年間の身長の前年度の平均値の差に大きな違いは見られないが、女子の場合、4年生時から6年生時までに変化量がやや大きく、この間に発育のピークを迎えている児童が多いと考えられる。若干のずれは見られるものの、体重や座高を含め、ほぼ同じ時期にピークが見られた。

肥満傾向児の出現率は、男子で1年生の1.8%から6年生の8.2%まで、女子で1年生の2.3%から6年生の6.2%まで、学年が上がるとともに、少しずつ増加する傾向にあった。

痩身傾向児の出現率も、男子で1年生の0.3%から6年生の3.0%まで、女子で1年生の0.5%から6年生の3.4%まで、学年が上がるとともに、わずかながら増加する傾向にあった。

#### (2) 平成21年度全国調査結果との比較

身長は、3年生男子で、全国平均を上回っていた。一方、体重は、1・2年生男子と、1・5・6年生女子で全国平均を下回っていた。ただし、いずれも1.0cmあるいは1.0kg未満の差である。

平成21年度学校保健統計調査結果と比較すると、男女とも、肥満傾向児の出現率は、全般的に2～5ポイント程度、全国の出現率よりも低かった。

一方、痩身傾向児の出現率は、全国の出現率との差が0.7ポイント以下であった。

#### (3) 10年前の東京都調査結果との比較

身長は、1・2・5年生男子と6年生女子で、約0.5cm前後、10年前の値を下回っていた。座高も差はやや小さいものの、同様の傾向が見られた。また、体重は、2年生女子を除く男女の全学年で10年前の値を下回っていた。

肥満・痩身については、10年前のデータがないため比較ができない(中・高校生についても同様)。

#### (4) 30年前の東京都調査結果との比較

5・6年生男女について、30年前と比較すると、身長・体重・座高のいずれの値も大きくなっていた。身長の差は1.5cm程度で、座高の差はその半分弱、体重の差は0.6～0.8kgであった。

肥満・痩身については、10年前のデータがないため比較ができない(中・高校生についても同様)。

### 2 中学生の現状

#### (1) 現状

身長は、男子の場合、小学6年生から中学2年生における平均の変化率が最も大きく、この頃に発育のピークが見られる生徒が多いと考えられる。体重や座高についても、中学1～2年生の前後にピークが見られた。女子では、中学校入学時点で既にピークを過ぎていることがうかがえる。

肥満傾向の出現率は、男子で1年生の7.9%から3年生の6.0%、女子で1年生の6.2%から3年生の4.6%の間であった。

痩身傾向の出現率は、男子で1年生の2.7%から3年生の2.0%の間、女子では、1年生の4.7%から3年生の3.3%まで、学年が上がるとともにわずかながら減少する傾向にあった。

#### (2) 平成21年度全国調査結果との比較

身長は3年生男子で、座高は3年生男子と1・2年生女子で、全国平均を上回っていた。ただし、これらは、いずれも0.4cm以下の差である。一方、体重は2年生男子で、全国平均を下回っていた(−0.6cm)。

平成21年度学校保健統計調査結果と比較すると、男女とも、肥満傾向の出現率は全般的に3ポイント程度、全国の出現率よりも低かった。

一方、痩身傾向の出現率は、全国の出現率との差が、いずれも0.4ポイント以下であった。

#### (3) 10年前の東京都調査結果との比較

身長は1・3年生男子(それぞれ−1.1cmと−0.7cm)と3年生女子(−0.5cm)で、座高は1年生男子で、10年前の値を下回っていた。また、体



重は、全学年が下回っていた（男子で-2.4～-2.5cm、女子で-1.1～-2.1cm）。

#### （4）30年前の東京都調査結果との比較

30年前と比較すると、2年生男子と2・3年生女子の体重を除いて、身長・体重・座高のいずれの値も大きくなっていった。身長の差は男子で2cm前後、女子で1cm程度であった。

### 3 高校生の現状（全日制）

#### （1）現状

男女とも、身長や体重・座高の発育が落ち着いてきており、高校1年から3年までの2年間での増加量は、男子の場合、身長2.3cm、体重3.2kg、女子の場合、身長0.7cm、体重1.2kgであった。

肥満傾向の出現率は、男子で1年生の7.9%から2年生の6.4%、女子で1年生の4.7%から2年生の3.6%の間であった。

瘦身傾向の出現率は、男子で1年生の2.7%から2年生の2.0%、女子では、1年生の3.0%から3年生の2.2%の間であった。

#### （2）平成21年度全国調査結果との比較

身長は、1・3年生女子で、座高は、3年生男子と全学年の女子で、全国平均を上回っていた。一方、体重は、3年生女子を除いて全国平均を下回っており、男子は-1.0～-1.4kg、女子は1年生で-1.0kg、2年生で-0.4kgの差であった。

平成21年度学校保健統計調査結果と比較すると、男女とも、肥満傾向の出現率は全般的に3～5ポイント程度、全国の出現率よりも低かった。

一方、瘦身傾向の出現率は、全国の出現率との差が、いずれも0.4ポイント以下であった。

#### （3）10年前の東京都調査結果との比較

身長は、2年生男子と1・2年生女子において10年前の値を下回っており、その差は0.5～0.7cmであった。また、体重は、男女共全学年が下回っていた。座高は、3年生男子と2・3年生女子で10年前の値を上回っていた。

#### （4）30年前の東京都調査結果との比較

30年前と比較すると、身長・座高のいずれの値も大きくなっていった。身長の差は、男子で1cm前

後、女子で0.5～0.9cmであった。一方、体重は、1年生男子で増加していたものの、1・2年生女子では減少していた。

### 4 発育発達の視点（小学校～高校）から見た現状と課題

身体的大型化傾向は、東京都の子供においても収束している。むしろ、10年前と比べて体重が減少しており、全国と比べても、高校生の体重は少ない傾向にある。また、身長も10年前と比べて減少傾向にある。その差は0.5cm前後かそれ以下であり、現時点で問題はないと思われるが、今後、注視する必要がある。

なお、身長で30年前との差が最も大きかったのは、高校生ではなく中学生であった。これは、早熟化の影響と考えられるが、ここ10年はこうした傾向は見られない。

一方、肥満や瘦身について、全国平均と比べて肥満は明らかに少ない。また、瘦身は、わずかではあるものの、全国的に増えている。現状では、肥満の方が瘦身より多いものの、上記の点を踏まえると、肥満対策を強調し過ぎることなく、相対的に体重減少や瘦身への対策を講じる必要がある。

また、高等学校（定時制・通信制）の男女においては、肥満の割合が非常に多く（男子で13.1～17.1%、女子で8.9～12.4%）、4年生女子では瘦身の割合もやや多めである（6.2%）。これも、対策が必要である。

#### 文献

1) 文部科学省：学校保健統計調査 平成21年度結果の概要

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k\\_detail/\\_icsFiles/afiel\\_dfile/2010/03/26/1287812\\_2.pdfhtml](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/_icsFiles/afiel_dfile/2010/03/26/1287812_2.pdfhtml).



## 「体力・運動能力調査結果」に関する 考察

千葉工業大学工学部教育センター体育教室  
准教授 引原 有輝

### 1 小学生の現状

#### (1) 平成 21 年度全国平均値との比較

男女、学年を問わず、「50m 走」は全国平均値と同等、又はそれよりも上回っている。また、男女ともに、第 1 学年を除き、「長座体前屈」は全国平均値と同等、又はそれよりも上回っている。一方で、男女、学年を問わず、「反復横とび」、「20m シャトルラン」、「立ち幅とび」及び「ソフトボール投げ」は全国平均値よりも下回っている。中でも、男女ともに「ソフトボール投げ」が最も下回っている\*。

#### (2) 東京都の 10 年前との比較

10 年前よりも上回っている種目が目立っているが、男女、学年を問わず、「反復横とび」、「20m シャトルラン」および「50m 走」が有意に上回っている。中でも、男子では、「20m シャトルラン」が、女子では、「反復横とび」が最も上回っている\*。一方、男女ともに、「ソフトボール投げ」が下回っている学年（男子：第 2 学年以外のすべての学年、女子：第 2、第 5、第 6 学年）が目立っている。また、男子のみ、「立ち幅とび」が下回っている学年（第 2、第 5、第 6 学年）が目立っている。

#### (3) 東京都の 30 年前との比較

男女、学年（ただし、第 5、第 6 学年のみ）を問わず、30 年前との比較可能な 4 種目（握力、反復横とび、50m 走、ソフトボール投げ）のうち、「反復横とび」は上回っているが、その他の種目は下回っている。中でも、男女ともに「ソフトボール投げ」が最も下回っている\*。

\* 本文中の「最も下回っている。」あるいは「最も上回っている。」に該当する種目とは、各種目の測定値を平成 21 年度全国平均値、10 年前及び 30 年前の東京都調

査結果 (50) に対する偏差値に換算し、全学年 (6~11 歳) における偏差値の平均値が、基準値 (50) より、最も低値あるいは最も高値を示した種目を指す。

### 2 中学生の現状

#### (1) 平成 21 年度全国平均値との比較

男女、学年を問わず、全国平均値を上回っている種目は見られないが、上体起こしでは全国平均値と同等である学年（男子：第 1、第 2 学年、女子：第 1~第 3 学年）が目立っている。その他の種目は全国平均値よりも下回っている。中でも、男女ともに「ソフトボール投げ」が最も下回っている\*。

#### (2) 東京都の 10 年前との比較

男子では、学年を問わず、「上体起こし」、「反復横とび」、「持久走」、「20m シャトルラン」及び「50m 走」が有意に上回っている。女子では、学年を問わず、「握力」、「上体起こし」、「反復横とび」、「20m シャトルラン」及び「立ち幅とび」が有意に上回っている。中でも、男女ともに「反復横とび」が最も上回っている\*。その一方で、男女ともに「ハンドボール投げ」は下回っている。また、男子では、「握力」及び「長座体前屈」の下回っている学年（第 2、第 3 学年）が目立っている。

#### (3) 東京都の 30 年前との比較

男子の第 3 学年を除き、男女、学年を問わず、30 年前よりも「握力」、「持久走」及び「ハンドボール投げ」が下回っている。中でも、男女ともに「ハンドボール投げ」が最も下回っている\*。また、女子では、学年を問わず、「50m 走」が下回っている一方で、男子では同等又は上回っている学年（第 2、第 3 学年）が目立っている。

\* 本文中の「最も下回っている。」あるいは「最も上回っている。」に該当する種目とは、各種目の測定値を平成 21 年度全国平均値、10 年前及び 30 年前の東京都調査結果 (50) に対する偏差値に換算し、全学年 (12~14 歳) における偏差値の平均値が、基準値 (50) より、最も低値あるいは最も高値を示した種目を指す。

### 3 高校生 (全日制) の現状

#### (1) 平成 21 年度全国平均値との比較



男女、学年を問わず、全ての種目が全国平均値よりも下回っている。ただし、女子の第1学年の「握力」及び「反復横とび」は有意な差ではない。中でも、男子では「長座体前屈」が、女子では「ハンドボール投げ」が最も下回っている※。

## (2) 東京都の10年前との比較

男子では、学年を問わず、「握力」、「長座体前屈」、「持久走」、「20m シャトルラン」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」が下回っている。中でも、「20m シャトルラン」が最も下回っている※。女子では、学年を問わず、「持久走」、「立ち幅とび」及び「ハンドボール投げ」が下回っている。中でも、「持久走」が最も下回っている※。

## (3) 東京都の30年前との比較

男女、学年を問わず、30年前よりも「握力」、「持久走」及び「ハンドボール投げ」が下回っている。中でも、男子では「握力」が、女子では「ハンドボール投げ」が最も下回っている※。また、女子では、学年を問わず、「50m 走」が下回っている一方で、男子ではいずれの学年も「50m 走」が同等又は上回っている。

※ 本文中の「最も下回っている。」に該当する種目とは、各種目の測定値を平成21年度全国平均値、10年前及び30年前の東京都調査結果(50)に対する偏差値に換算し、全学年(15~17歳)における偏差値の平均値が、基準値(50)より、最も低値あるいは最も高値を示した種目を指す。

## 4 「総合的な子供の基礎体力向上方策」実施の成果について(平成20年度との比較から)

男子では、小学校の第2学年、高等学校の第1学年と第2学年を除き、体力合計点が「総合的な子供の基礎体力向上方策」の取組以前と比べて有意に上回っている。また、女子では、高等学校の第2学年を除き、いずれの校期と学年において有意に上回っている。唯一、高等学校の男子の第1学年が実施前と比較して下回ったものの、有意な差ではない。体力合計点の各都道府県別順位(小学校5年生、中学校2年生)においても、取組が

実施されて以降、着実に上昇していることも確認できる。実施前後における体力合計点の変化量に、どのような意義があるかについては、生活習慣(運動、食事、睡眠)、体格、メンタルヘルスなどと突き合わせて検討する必要がある。

しかしながら、「一校一取組」運動や表彰制度をはじめとする基礎体力向上を促進させるための様々な教育的な取組が、子供たちにたくさんの運動の機会や体力向上の面白さを提供するきっかけとなったことは確かであり、測定値の変化量だけでは示すことができない成果も含まれていることが期待できよう。

東京都の平均値の推移からは、上昇傾向にあるものの、全国平均値と比較すると、未だ下回っている種目が多いのが現状である。特に、男女ともに、中学校期、高等学校期において目立っている。小学校期からの積み重ねが反映された結果であるという見方もできるため、この取組を継続していくことで、将来的には中学校期、高等学校期の子供たちの更なる向上につながるだろう。



## 東京都の児童・生徒の生活・運動習慣等調査結果について

東京医科大学公衆衛生学講座  
主任教授 井上 茂

### 1 小学生

#### (1) 現状

##### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した児童の割合は小学1年生男子で 29.9%、女子で 19.7%で、学年が進むとともに増加した。しかし、そのピークは5年生男子の 58.8%、女子の 35.1%であり、6年生ではやや低下した。運動実施日の運動時間も同様の傾向で、1時間以上運動を実施する児童の割合は1年生から5年生にかけて増加し、6年生ではやや減少した。運動部・スポーツクラブへの加入率も同様に、高学年で抑制される傾向があった。全ての学年において女子よりも男子の方が運動を活発に実施していた。

健康のためには、1日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない児童が多いので、体育授業、外遊び、通学時の歩行なども含めて児童の活動量を確保する必要がある。

##### イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる児童は男子で 89.6%から 96.1%、女子で 90.9%から 96.0%であり、学年が進むにつれて減少した。男女で著明な差は認められなかった。睡眠時間8時間/日以上者の割合も学年が進むにつれて減少した。その割合は1年生男子で 88.7%、女子で 89.0%、6年生男子で 51.3%、女子で 49.7%であった。睡眠時間8時間/日以上者の児童は女子が多かったが、6年生で男女が逆転した。テレビ視聴時間2時間/日以上者の割合は学年が進むにつれて増加した。その割合は1年生男子で 37.7%、女子で 32.1%、6年生男子で 54.2%、女子で 51.6%であった。全学年を通してテレビ視聴時間は男子の方が長かった。

#### (2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

##### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した児童の割合は、低学年では東京都が高かったが、

高学年(4年生以上)では全国調査の方が高かった。運動部・スポーツクラブへの加入状況も同様の結果だった。運動実施日の運動時間も同様で、東京都の低学年は長時間にわたり運動を実施する傾向があったが、高学年になるにつれて全国調査の方が運動時間が長かった。

##### イ その他の生活習慣

東京都における毎日朝食を食べる児童の割合、睡眠時間は全国調査と同程度だった。テレビ視聴時間は全国調査と比較して、低学年では若干長い、5-6年生ではむしろ短い傾向だった。

### 2 中学生

#### (1) 現状

##### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した割合は男子で 67.7%から 75.9%、女子で 47.1%から 53.6%だった。その割合は男女とも中学2年生で最も高く、中学3年生で最も低かった。女子は男子と比較して 20%程度低かった。運動実施日の運動時間も同様に中学2年生で最も長く、1時間/日以上運動を実施する生徒の割合は男子で 71.3%から 79.6%、女子で 50.7%から 58.5%であった。

なお、健康のためには、1日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない生徒も多く、体育授業、通学時の歩行なども含めて生徒の活動量を確保する必要がある。

##### イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる生徒は男子で 83.2%から 87.9%、女子で 84.2%から 88.0%であり、学年が進むにつれてその割合は減少した。男女で著明な差は認められなかった。睡眠時間は学年が進むにつれて減少した。男女、各学年とも最も多いカテゴリーは6-8時間/日であり、6時間/日未満と回答した者の割合は男子で 6.2%から 14.3%、女子で 6.3%から 17.5%であった。睡眠時間は男子でやや長い傾向だった。テレビ視聴時間2時間/日以上者の割合は男子で 49.5%から 55.8%、女子で 49.5%から 55.7%であった。3年生はテレビ視聴時間がやや短かった。また、男女差は認められなかった。



## (2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した生徒の割合は、全国と比較して東京都において 15%程度低かった。また、運動実施日の運動時間も短かった。

### イ その他の生活習慣

東京都中学生における毎日朝食を食べる者の割合は、全国と比較して高い傾向にあった。睡眠時間は東京都では二極化がみられ、全国と比較して8時間/日以上と回答する者の割合と、6時間/日未満と回答する者の割合、いずれもが高かった。テレビ視聴時間は全国と比較して長い傾向であった。

## 3 高校生

### (1) 現状

#### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した割合は男子で 43.7%から 59.2%、女子で 26.5%から 35.7%だった。その割合は男女とも高校3年生で特に低かった。女子は男子と比較して各学年とも 20%程度、低かった。

なお、健康のためには、1日 60 分以上、中強度以上の身体活動を行うことが推奨されている。体育以外の運動だけではこの基準を満たさない生徒が多いと考えられる。体育授業、通学時の歩行なども含めて生徒の活動量を確保する必要がある。

#### イ その他の生活習慣

朝食を毎日食べる生徒は男子で 72.8%から 80.4%、女子で 76.6%から 82.5%であり、学年が進むにつれて減少した。その割合は男子では女子と比較してやや低かった。睡眠時間は学年が進むにつれて減少した。男女、各学年とも最も多いカテゴリーは6-8時間/日で、次に多いカテゴリーは6時間/日未満だった。6時間/日未満と回答した者の割合は男子で 23.1%から 35.7%、女子で 30.8%から 41.1%であった。睡眠時間は男子でやや長い傾向だった。テレビ視聴時間2時間/日以上者の割合は男子で 35.7%から 40.9%、女子で 38.1%から 41.2%であった。3年生はテレビ視聴時間がやや短かった。男女で大きな差は認められなかった。

## (2) 平成 21 年度全国調査結果との比較

### ア 運動習慣

「運動やスポーツをほとんど毎日実施する。」と回答した生徒の割合は、全国と比較して東京都において 10%から 15%程度低かった。東京都の高校生は運動部・スポーツクラブ加入率が低く、運動実施日の運動時間も短かった。

### イ その他の生活習慣

東京都の高校生における毎日朝食を食べる者の割合は全国と同程度だった。睡眠時間は全国と比較してやや短い傾向があり、6時間/日未満の割合は高校2年生、3年生において全国よりも4%程度多かった。テレビ視聴時間は全国と比較してやや長い傾向であった。

## 4 総括

毎日運動する者は小学生から中学生にかけて増加し、中学2年生でピークとなった。その後、中学3年生から高校生にかけて減少する。男子は女子より運動を実施する者が多い。東京都は全国と比較して小学校低学年では運動を毎日実施する者が多いが、小学校高学年以降は運動を毎日実施する者が少なく、かつ実施時間も短い。中学生、高校生では全国調査と比較して毎日運動を実施する者が 10-15%程度少なく、大きな差といえる。また、小学校6年生、中学校3年生、高校3年生では運動を毎日実施する者の割合が低下する傾向がある。運動・スポーツの推進を図るとともに、体育授業、休み時間、通学の歩行・自転車などを通して、活動量を維持していく必要がある。

朝食を毎日食べる者の割合は学年が進むにつれて減少する。全国調査とは著明な差が認められなかった。睡眠時間も学年が進むにつれて少なくなる。東京都の中学生、高校生では睡眠時間6時間/日未満と回答する者の割合が多い傾向がみられた。テレビを2時間/日以上視聴する者の割合は小学生から中学生にかけて増加し、高校生では大きく減少する。テレビ視聴時間は東京都の小・中・高校生において長いという傾向が認められた。



## 今後の課題

山梨大学大学院教育学研究科  
教授 中村 和彦

文部科学省「体力・運動能力調査」は、昭和39年から、継続的に実施されている。その縦断的な調査の結果から、我が国の児童・生徒の体力・運動能力の年次変化を明確に把握することができ、昭和60年前後からの低下傾向を明らかにすることが可能となった。

「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」においても、継続的に本調査を実施していることそのものが非常に意義のあることである。縦断的データを正確に把握していくことは、体力・運動能力を向上させるための具体的な取組の貴重な資料となるとともに、児童・生徒や保護者の認識を深めることにつながるものと言える。

各学校で体力向上に向けた取組を推進・充実させていくにあたり、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果を踏まえて、目標とする指標や目標数値を設定した上で、課題を明確にし、取組を立案していくことが重要である。

本調査の分析結果から、児童・生徒の体力・運動能力を向上させ、健やかな体を育てていくためには、今後以下のような課題に取り組むことが必要であると考えられる。

### 課題1 体育・保健体育の授業を改善する。

児童・生徒の体力・運動能力が低下した直接的な原因は、基本的な動きの未習得と運動量の減少であることが明らかにされている。

学校体育においては、全ての児童・生徒が、発達段階に応じた基本的な動きと運動スキルを身に付け、一定の運動量を確保することが可能である。したがって、児童・生徒の体力・運動能力を向上させるためには、体育・保健体育の授業の一層の充実を図ることが重要であると考えられる。授業

を効果的に改善するために、以下の4つのポイントを挙げるができる。

#### (1) 面白く、夢中になる授業の創出

体育・保健体育の授業実践においては、児童・生徒が授業の内容を面白く感じ、夢中になることが求められる。児童・生徒は、授業の中で競い合ったり、友達と同じ動きをしたり、普段と異なる運動感覚を経験することで、体育・保健体育の授業の面白さを実感していく。体力・運動能力の向上に向けて、児童・生徒が面白く感じられるような体育・保健体育の授業展開が重要である。

#### (2) 体の動かし方やコツがわかる授業づくり

体育・保健体育の学習の中で、児童・生徒が、体の動かし方や運動がうまくなるコツをつかむことは非常に重要である。その上で、友達と協力し、コツを確認しながら何度も繰り返すことで、できなかった運動ができるようになり、体育・保健体育の授業が面白くなり、運動することに夢中になっていく。児童・生徒が体の動かし方や上手くなるためのコツを理解できるような思考・判断の場面を取り入れた体育・保健体育の授業や、運動やスポーツの技能の向上が図られるような授業づくりが大切であると言える。

#### (3) 望ましい授業づくりと指導の在り方

児童・生徒が体育・保健体育の授業に、積極的に取り組み、運動やスポーツの楽しさを味わうとともに、その効果を実感できる運動を実践し、体力・運動能力の向上につながる授業を展開するためには、以下にあげる4つの観点での授業づくりと指導の在り方が有効であると考えられる。

- ① 体の動かし方や運動の仕方を理解させながら、運動ができるようになる指導
- ② 児童・生徒の適切な運動量が確保できる指導
- ③ 発達段階や個人差を踏まえた指導
- ④ 日常的に運動を実施していない児童・生徒に運動を習慣化させる指導

文部科学省が平成20年度から実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、体育・保健体育の授業において、上記のような指導を工夫・配慮「している」+「ややしている」学校に所属する児童・生徒の体育・保健体育にお



ける授業の意識に対する肯定感は、「あまりしていない」＋「していない」学校に所属する児童・生徒と比較し、男女とも高い傾向が見られている。

さらに、このような指導を工夫・配慮「している」＋「ややしている」学校の体力・運動能力調査の合計点は、「あまりしていない」＋「していない」学校に比べ、男女とも高い傾向にあることが示されている。

児童・生徒の思考・判断や運動・技能に関する発達段階を考慮して、体の動かし方や運動の仕方がわかるようになり、運動のコツをつかんでできるようになるような教材研究を行いながら、体育・保健体育の授業づくりをしていくことが重要である。

また、授業中での運動学習場面を十分に確保し、児童・生徒に適切な運動量を保障することも大切である。

さらに、児童・生徒の個人差を踏まえた指導を展開することによって、普段あまり運動をしていない児童・生徒が運動の面白さを感じ、体育授業以外の時間においても運動を習慣化させ、日常化・生活化が図れるような指導を展開していくことが望ましい。

以上のような授業づくりや指導の仕方が、児童・生徒の体育・保健体育に関する意識を高め、結果として体力・運動能力の向上につながるものであると言える。

#### (4) 専門性を重視した指導の有効性

体育・保健体育の授業を進めるにあたって、①体育専科教員の配置、②外部人材（地域のスポーツ指導者等）の活用、③ティーム・ティーチングの実施などの専門性を重視した指導を展開することが大切である。

このような専門性を活かした指導は、複数を組み合わせる取り組みることによる相乗効果が認められ、体力・運動能力の向上に有効であると考えられる。

このため、小学校における体育専科教員の導入、担当教員の指導を援助する外部人材の活用、ティーム・ティーチングなどの専門性を活かした指導を実施することが重要であると言える。

### 課題2 運動の日常化・生活化を定着させる。

運動の日常化・生活化のねらいは、児童・生徒が体を動かすことのできる「時間」「空間」「仲間」を意図的に設定することによって、運動しやすい環境をつくり、自ら楽しんで運動を実施していきできるようにすることである。

具体的な取組としては、始業前・休み時間・昼休み・放課後における運動実施時間の設定、家庭で行える運動遊びや運動・スポーツの提示、地域における「スポーツ少年団」や「放課後子どもクラブ」などの青少年育成団体との連携による放課後や土曜日・日曜日における運動実践などをあげることができる。

運動の日常化・生活化の取組は、児童・生徒の運動習慣を確立させ、体力・運動能力の向上に効果をもたらすものであり、その重要性が注目されている。

また、運動の日常化・生活化を定着させることは、体力・運動能力の向上のみではなく、児童・生徒の心身の発育発達に密接に関連する生活習慣の改善、生涯を通して運動・スポーツを継続する意識の形成、意欲的な学び方の習得、友人関係などの社会性の育成にも良い影響をもたらされるものと考えられる。

### 課題3 保護者の意識変容を促す。

児童・生徒の体力・運動能力の現状に関する保護者の認識は、希薄であることが予想される。保護者の意識を変容させ、家庭との連携を図りながら、児童・生徒の日常生活における運動・スポーツの実践を促していくことが必要である。

そのためには、学校便り、保健便りといった通信や、学校保健委員会等の機会を用いて、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果や、そこから見いだされた課題を報告し、学校と家庭が共通の認識をもつことが大切である。

さらに「幼稚園や保育園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校」という子供の育ちを縦断的に保障していく縦の連携をとっていくことも重要な課題であると考えられる。