

## 2 盛岡市の子どもたちの活躍について

### (1) 子どもの体力向上への取組

#### ア 現在の体力テストの状況

(ア) 小学校では男女とも昨年度と比較すると低下している種目が見られますが、過去15年間を比較してみますと、平成14年の男子2種目、女子7種目を最低値として、改善傾向にあります。

小・中 男女		平成30年度	令和元年度	前年比
小学校 (1～6年)	男子	8 (48種目中)	5 (48種目中)	3種目の減
	女子	25 (48種目中)	16 (48種目中)	9種目の減
中学校 (1～3年)	男子	12 (24種目中)	6 (24種目中)	6種目の減
	女子	17 (24種目中)	9 (24種目中)	8種目の減

<表の数値は全国平均を上回っている種目の数>

- (イ) 令和元年度小・中学校ともに、握力は男女とも多くの学年で全国平均を上回っており、筋力が向上しています。
- (ウ) 一方で、小・中学校ともに50m走は依然として全学年において、全国平均を下回る状況にあります。
- (エ) 全国平均を下回っている要因としては、全力で走るなどの経験や、運動する時間の不足が考えられます。

#### イ 成果を上げているこれまでの取組

(ア) 現在学校では、市スポーツ推進課・盛岡市スポーツ協会と連携し、「SAQトレーニング」を実施しています。「SAQトレーニング」とは、走る速さ、曲がる・止まる、すばやく反応するといった運動の基本を養うトレーニングであり、その中でも特に、「走力」を高める運動メニューを取り入れ、市内の全小学校で実施しており、経年比較では、着実に全国平均との差が縮まっています。(資料)

S (Speed) = トップスピードを指し、前方への体重移動、まっすぐ走る速さのことです。

A (Agility) = 敏捷性を指し、運動時に体をコントロールする能力です。体重移動と言い換えることもでき、バランス感覚の養成も含まれます。

Q (Quickness) = 反応の速さのことです。素早さを指し、最初の数歩をいかに無駄なく、スムーズに加速するかを示す能力です。

- (イ) 体力向上のための具体的指導法について、小・中学校体力向上研修会を悉皆で開催しています。体力テストの結果を体育授業や体力向上の取組に生かすことを確認するとともに、盛岡市の課題となっている「走力」向上のための具体的指導法の研修を行っています。
- (ウ) 「小中学校における体力向上」についての委託研究を実施しています。委託校は、体力テストの結果を分析し、児童生徒が自分の運動能力を意識するよう指導したり、運動量を確保するための授業を構成したりしています。その具体的取組について、盛岡市教育研究所研究発表大会の分科会で発表し、各小・中学校の手本となっていることから、今後も小中連携を

意識した委託研究を進めてまいります。

(エ) 日常的な運動習慣を身につけ、体力向上の一層の推進を図るため、業間、昼休み時間の外遊びや、マラソン、なわとびなどの年間を通した体力向上の取組を実施しています。

(オ) スポーツ推進課とスポーツ協会の協力を得ながら、年間を通して授業の導入に活用できる走力の向上を目的としたウォーミングアップを作成中です。

(資料) 【50m走 同一母集団の経年比較 (H30 年度)】

